



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



**ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI,
PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.**

A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 4
aggiornato al 16/12/2020



La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.

I **10 Presupposti** vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

**APPLICARE
3 MODELLI
DI ALLENAMENTO
INTEGRATI**

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.

I **3 Modelli di Allenamento** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

**PROMUOVERE
LINEE GUIDA
UNIFORMI
SUL TERRITORIO**

**I RIFERIMENTI
METODOLOGICI
DEL PROGRAMMA
DI SVILUPPO
TERRITORIALE**

**PROPORRE
ATTIVITÀ ADATTE
ALL'ETÀ**

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco. I **3 Modelli di Competizione** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

**GIOCARE
PER PRINCIPI**

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.

I **Contenitori** vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.



I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: <https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/>).

VOI SIETE QUI. All'interno di questo documento vengono raccolte tutte le esercitazioni proposte dalla Metodologia divise rispettivamente per le fasce d'età Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9), Pulcini (U10/11), Esordienti (U12/U13).

3 Modelli di Allenamento per l'Attività di Base



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI

10 Presupposti: linee guida teorico pratiche per orientare il tuo lavoro

ALLENI L'ATTIVITÀ DI BASE? ECCO COSA TI FORNISCE LA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE

Una serie di Principi di Gioco e 3 Modelli di Competizione per l'Attività di Base

150 proposte pratiche da utilizzare in allenamento



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PULCINI



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



**ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA
PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)**

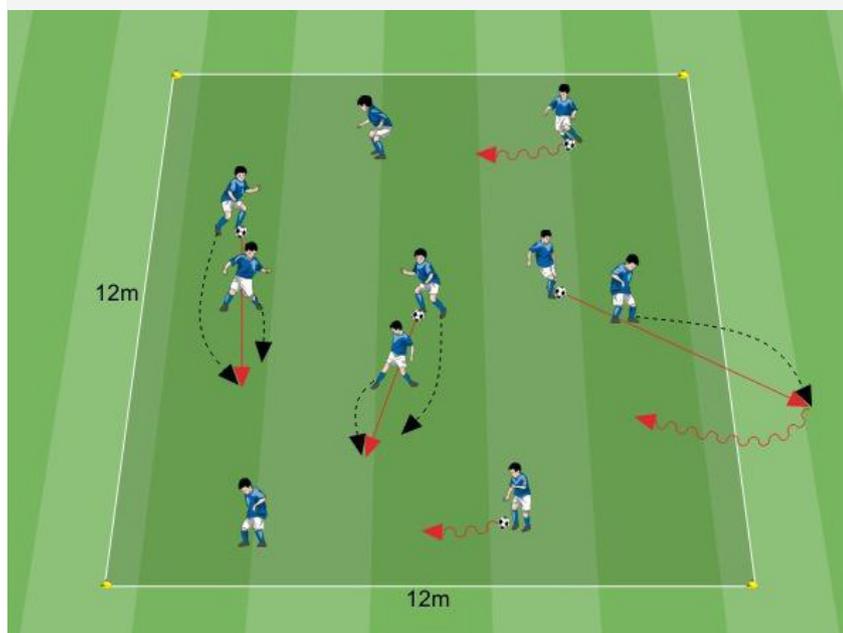
Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="118 230 333 275">LE STATUE</div> <div data-bbox="916 215 1018 293">  15 minuti </div> <div data-bbox="1091 215 1219 293">  12x12 metri </div> <div data-bbox="1299 215 1426 293">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

10 giocatori si posizionano all'interno del quadrato di gioco: 5 di loro sono in possesso di una palla, liberi di muoversi all'interno del campo; gli altri 5 sono fermi con le gambe divaricate e distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato. Si svolge un'attività di duello tra giocatori con l'obiettivo di contendersi il possesso del pallone.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno (scelto a loro discrezione) in un duello per il possesso della palla. Ogni sfida comincia con una trasmissione del pallone effettuata sotto le gambe di uno dei compagni fermi all'interno del quadrato. Quando il pallone passa sotto le gambe del giocatore fermo, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Il giocatore che riesce ad impossessarsi del pallone (mantenendolo per almeno 3 secondi) continua il gioco andando alla ricerca di un altro compagno da sfidare. Il giocatore che perde il duello si ferma a gambe divaricate in attesa di essere sfidato da un altro compagno.
- Se durante un duello la palla esce dal campo di gioco la sfida viene interrotta e l'ultimo giocatore ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate in attesa di una nuova sfida.



Possibile ambientazione

I giocatori con la palla rappresentano i "maghi" che devono risvegliare le "statue" (giocatori fermi con le gambe divaricate).

Varianti per i Piccoli Amici

- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento all'azione dei giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento del duello: la palla, calciata sotto le gambe del compagno, può quindi uscire dal quadrato senza conseguenze.
- Per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza doverla tenere per almeno 3 secondi.

Comportamenti privilegiati

- Cercare di frapporre velocemente il proprio corpo tra l'avversario e la palla conquistando così lo spazio davanti alla stessa.
- Dosare il passaggio sotto le gambe del compagno in modo tale che la palla non esca dal campo.
- Individuare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso: condurla nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla.



Presupposti rappresentati



1. Condurre la seduta "fuori campo", gioco fluisce da solo
2. Attività già predisposte prima dell'inizio seduta
3. Rinforzare i giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Gioco come maestro, permette di trovare soluzioni
6. Individuare le modalità per far risolvere le situazioni disciplinari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Favorire il gioco orientato al rischio
9. Equilibrare gli interventi tra tutti i giocatori
10. Inserire varianti

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="119 230 296 273">LE SFIDE</div> <div data-bbox="916 215 1018 293">  15 minuti </div> <div data-bbox="1091 215 1219 293">  12x12 metri </div> <div data-bbox="1299 215 1426 293">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 12 metri si posizionano 6 giocatori (ognuno dei quali è in possesso di una palla). Altri 4 giocatori si collocano all'esterno dello spazio delimitato. Si svolge un'attività di difesa e conquista della palla tra coppie di giocatori.

Regole

- I giocatori in possesso del pallone hanno il compito di sfidare uno dei giocatori posizionati all'esterno dello spazio di gioco. Ogni sfida inizia con il portatore di palla che chiama per nome (ad alta voce) uno dei compagni in attesa al di fuori del quadrato.
- Il giocatore chiamato ha 5 secondi per riconquistare palla all'avversario:
 - Se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo tra il giocatore che attendeva al di fuori del quadrato e quello in conduzione all'interno dello stesso.
 - Se non ci riesce, i ruoli rimangono invariati ed il giocatore chiamato esce dal campo in attesa di essere coinvolto in una nuova sfida.
- Se durante il tempo definito per una sfida la palla esce dal campo di gioco, il confronto si interrompe ed il possesso del pallone viene affidato al giocatore che non l'ha toccato per ultimo.



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il "re" mentre il giocatore che viene chiamato è lo "sfidante" che cerca di rubargli la "corona" (la palla).

Varianti per i Piccoli Amici

- Prima dell'inizio dell'attività viene dedicato un momento per assicurarsi che i giocatori coinvolti nell'attività conoscano i nomi dei propri compagni.
- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento di partenza ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento della sfida: la palla può quindi uscire dal quadrato di gioco senza conseguenze.
- Al giocatore sfidato basta toccare il pallone per vincere la sfida.

Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di sapersi orientare in campo chiamando il giocatore più lontano rispetto al punto nel quale ci si trova quando si dà inizio alla sfida.
- Il giocatore in possesso del pallone lo difende prendendo posizione tra avversario e palla, rendendo così più difficile la conquista della stessa da parte dello sfidante.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso, ad esempio: muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Gestire il risultato in modo equilibrato
4. Usare spiegazioni brevi ed efficaci
5. Attività a confronto
6. Valorizzare gli aspetti etici e morali
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Promuovere il gioco che sviluppa responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
DUELLOCategoria
PA/PC U9/U6**LA FUGA**

15 minuti

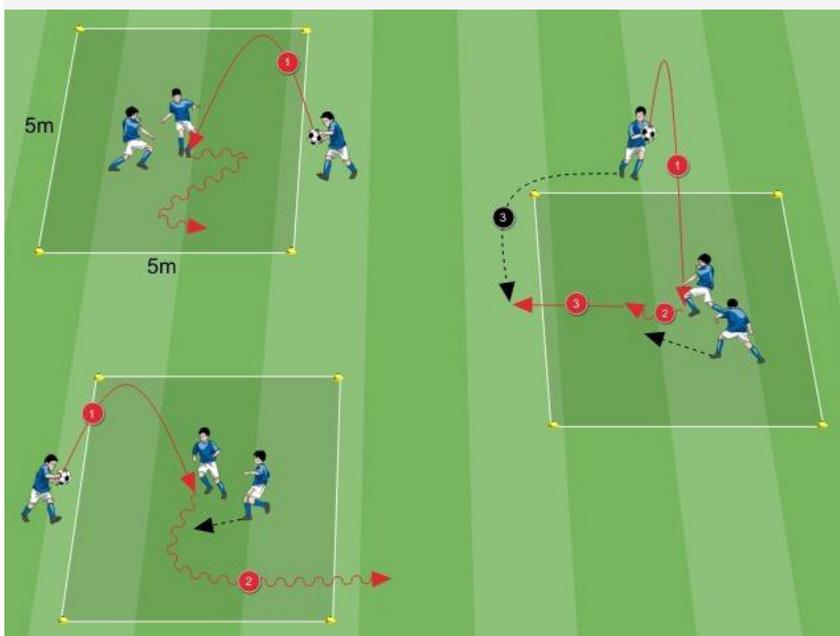

20x25 metri


10 giocatori
Descrizione

Vengono definiti 3 quadrati di lato 5 metri distanziati l'uno dall'altro di qualche passo. I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 da 3 giocatori ed uno da 4. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. L'attività consiste in un duello tra 2 giocatori (3 nel caso del gruppo da 4) con l'obiettivo di contendersi il possesso del pallone lanciato (o calciato) dal proprio compagno posizionato all'esterno dello spazio.

Regole

- Il giocatore che riesce a controllare il pallone lanciato dal proprio compagno totalizza un punto ed ha alla possibilità di lanciare la palla nel turno di gioco successivo. I turni di gioco sui 3 quadrati si succedono in modo continuativo, senza attendere l'avvio simultaneo da parte dell'allenatore. Affinché il pallone venga considerato conquistato deve essere: sotto il completo controllo di uno dei 2 giocatori; mantenuto all'interno dello spazio delimitato.
- Nel caso in cui la palla, tirata o lanciata da parte del giocatore esterno, non venga fermata in modo regolare dalla coppia di giocatori che devono contendersela o questa non entri mai nel quadrato delimitato: il turno viene ripetuto mantenendo i ruoli di giocatori invariati.
- La palla va calciata attraverso una parabola aerea che può andare anche ben oltre l'altezza della testa dei giocatori.
- Una volta comprese le dinamiche del gioco possono essere inserite delle varianti che riguardano le modalità di conquista della palla, in particolare, per considerare vinto il duello il ricevente deve controllare il pallone e:
 - uscire dal quadrato;
 - trasmetterlo al compagno che l'ha calciato (giocatore che può spostarsi a piacimento all'esterno del quadrato);
 - uscire dalla parte opposta rispetto al lato dal quale è entrato il pallone.
- In caso di azione irregolare durante la contesa della palla, il giocatore che ha subito il fallo totalizza un punto e guadagna automaticamente la possibilità di calciare il pallone nel turno successivo.

**Possibile ambientazione**

Il quadrato rappresenta la "prigione" all'interno della quale si trovano i "carcerati", questi hanno il compito di contendersi la "chiave" (palla) lanciata dal "complice" che li aiuta ad evadere (compagno all'esterno del quadrato di gioco).

Varianti per i Piccoli Amici

- Non sono previsti i 3 quadrati distinti all'interno dei quali svolgere il duello ma il gioco si esegue in un unico campo (18x25m) dove i partecipanti sono liberi di controllare la palla calciata dal compagno (oppure lanciata con la mani, a seconda del livello dei bambini coinvolti nell'attività) cercando successivamente di evitare il tentativo di conquista da parte dell'avversario.

Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente la traiettoria del pallone riuscendo a conquistare lo spazio in prossimità del punto di caduta a terra della palla ed avvantaggiandosi così sull'avversario.
- Dominare il pallone controllandolo con il minor numero possibile di tocchi e senza perderne il possesso.
- Essere in grado di orientarsi immediatamente dopo aver effettuato il controllo della palla per: portarla fuori dal quadrato; trasmetterla al compagno; uscire dal lato opposto rispetto a quello dal quale è entrato il pallone.

**Presupposti rappresentati**

- Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
- Usare una struttura di allenamento a stazioni
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Ridurre tempi morti
- Prediligere attività a confronto
- Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
- Incentivare esperienze motorie extra calcistiche
- Trasmettere principi di gioco che sviluppino competenze individuali
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Inserire varianti nelle attività tecniche

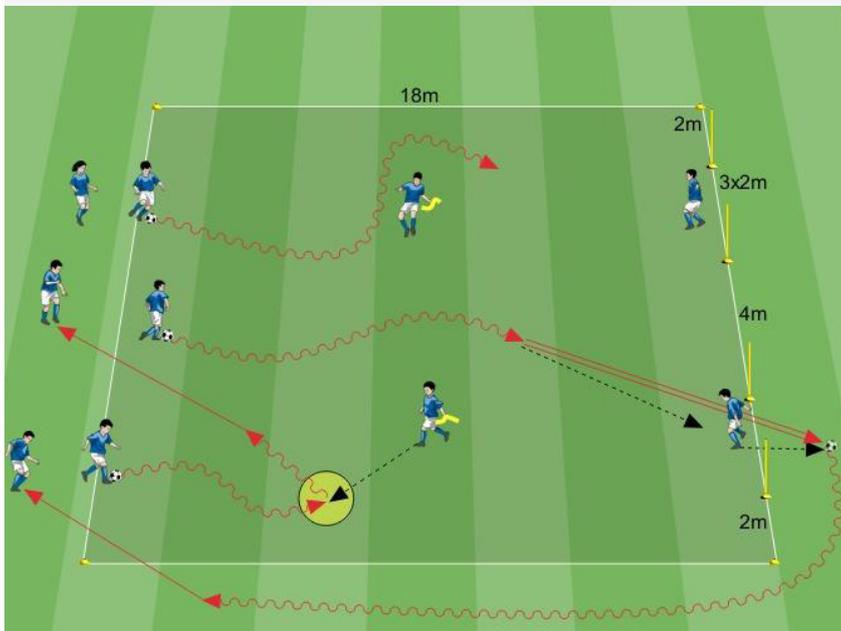
Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="119 230 327 275" style="font-size: 24px; font-weight: bold;">I BOMBER</div> <div data-bbox="917 219 1018 295" style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div data-bbox="1093 219 1220 295" style="text-align: center;">  14x18 metri </div> <div data-bbox="1300 219 1428 295" style="text-align: center;">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

Si gioca utilizzando un campo rettangolare (18x14m). Su uno dei lati lunghi vengono definite 2 porte (3x2m) ognuna delle quali difesa da un portiere. 2 giocatori (con una casacca in mano ciascuno) si posizionano all'interno del campo. Gli altri 6 giocatori (3 dei quali in possesso di una palla), si collocano oltre il lato opposto alle porte. Si svolgono delle azioni di tiro in porta con contrasto da parte dei difensori e dei portieri.

Regole

- I giocatori in possesso di palla si dirigono verso le 2 porte dando inizio ad un'azione con l'obiettivo di realizzare un gol.
- A seconda del modo in cui termina l'azione si effettuano delle rotazioni nei ruoli di gioco:
 - In caso di gol, l'attaccante va in porta, il portiere recupera la palla trasmettendola ad uno dei compagni in attesa ed andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno.
 - In caso di tiro che non si concretizza in gol, l'attaccante recupera la palla appena calciata e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un altro giocatore.
 - In caso di riconquista della palla da parte del difensore, questo la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un altro giocatore.
- Il gioco si svolge utilizzando 3 soli palloni ma è possibile inserirne un quarto qualora si ritenga necessario aumentare la densità di esperienze tecniche concesse ai giocatori.



Possibile ambientazione

Gli attaccanti sono i "bomber" a cui si propone di interpretare un attaccante famoso (sia attuale che del passato).

Varianti per i Piccoli Amici

- Tutti i 6 bambini oltre il lato corto del campo hanno un pallone e possono liberamente intraprendere l'azione di tiro (anche contemporaneamente). Per riprendere una nuova azione di tiro in porta dopo aver concluso quella precedente, è necessario entrare in campo attraverso il lato opposto rispetto a quello sul quale sono delimitate le porte.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare lo spazio libero da difensori per realizzare il tiro senza opposizione.
- Attendere il proprio turno di gioco in modo attivo muovendosi nello spazio e dando una soluzione di gioco al compagno che rientra dall'azione di tiro così come al difensore che conquista palla.
- Ricercare con continuità la conquista della palla degli attaccanti andando a prendergliela lontano dalla porta.



Presupposti rappresentati



- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione 2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco 3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso 4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco 5. Inserire nell'attività la presa di decisione | <ol style="list-style-type: none"> 6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio 7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche 8. Evitare alibi 9. Premiare l'impegno profuso da un giocatore 10. Programmare le attività secondo complessità progressiva |
|--|--|

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
TUTTI CONTRO TUTTI DOPPIA OPZIONE <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div style="text-align: center;">  12 metri di lunghezza </div> <div style="text-align: center;">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

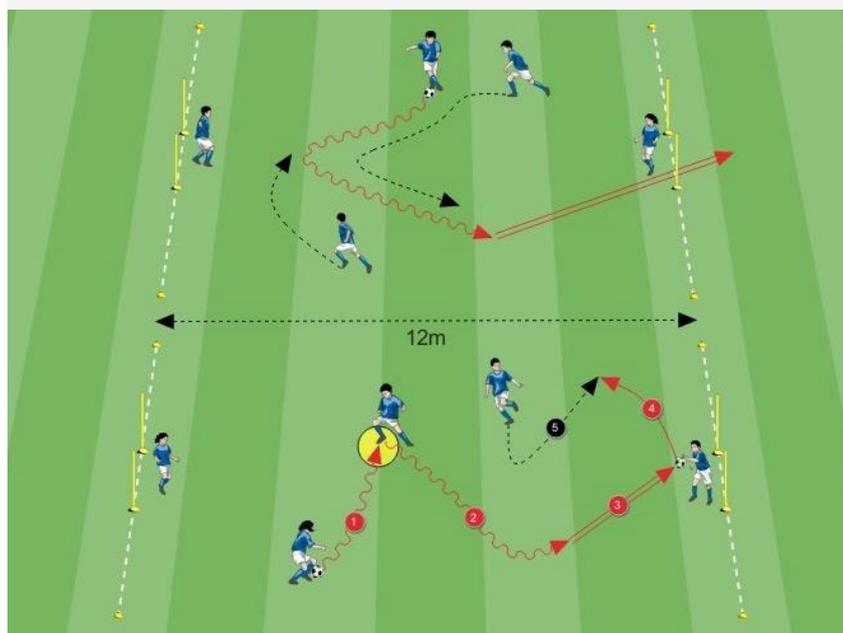
Si gioca all'interno di uno spazio con lunghezza 12 metri e larghezza indefinita. La squadra viene divisa in 2 gruppi da 5 giocatori ognuno dei quali svolge l'attività prevista in forma autonoma rispetto all'altro. Ogni gruppo gioca utilizzando 2 porte (dimensioni 2x1m) ed un pallone. 2 giocatori cominciano il gioco a difesa di una porta ciascuno. Si svolge un'attività di duello nella quale i 3 giocatori all'interno del campo si contendono una palla cercando di fare gol in una delle 2 porte a loro scelta.

Regole

- I 3 giocatori che si contendono il possesso della palla all'interno del campo sono liberi di ricercare il gol in una qualsiasi delle 2 porte difese dai portieri.
- Il campo non prevede limiti laterali pertanto l'azione può continuare anche lontano dalle porte.
- In seguito ad ogni gol, all'uscita della palla dalla linea di fondo-campo ed all'intercetto del pallone da parte del portiere, quest'ultimo fa sempre riprendere l'azione di gioco lanciando casualmente la palla all'interno del campo.
- I portieri possono essere sostituiti ad intervalli di tempo regolari oppure in seguito ad ogni gol subito, in quest'ultimo caso il loro posto può essere preso dal giocatore che ha realizzato il gol.

Variante

- Il portiere che riesce ad intercettare la palla può riprendere immediatamente il gioco mantenendone il possesso e sostituendosi come ruolo all'ultimo giocatore che ha toccato il pallone, in questo caso il portiere diventa giocatore di movimento e l'ultimo che ha toccato la palla va subito a difendere la porta lasciata libera dal compagno.



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il "re" in fuga che per scappare dai "pretendenti al trono" (avversari) deve mettere al sicuro la propria "corona" (la palla) in uno dei due "castelli" (le porte).

Varianti per i Piccoli Amici

- Il gioco, così come proposto, si presta ad essere svolto anche nella categoria Piccoli Amici, tuttavia, in caso di necessità, si può prevedere che al centro del campo il confronto avvenga tra 2 giocatori invece che 3.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la porta difesa dal minor numero di avversari.
- Cambiare senso della conduzione palla in modo efficace riuscendo a mantenerla sotto controllo.
- Ricercare con continuità la conquista del pallone anche quando non sembrano esserci le condizioni affinché questa azione possa avere successo.



Presupposti rappresentati



- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Favorire giocate significative 2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta 3. Dedicare del tempo ad un sorriso 4. Usare spiegazioni brevi 5. Usare il concetto di "gioco come maestro" | <ol style="list-style-type: none"> 6. Valorizzare gli aspetti etici 7. Incentivare le esperienze motorie extra calcistiche 8. Evitare alibi 9. Evitare paragoni tra giocatori 10. Variare le dimensioni del campo e delle porte |
|--|--|

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI COLLABORAZIONE

Categoria
PA/PC U9/U6

LA GABBIA DEI LEONI


15 minuti


12×12 metri

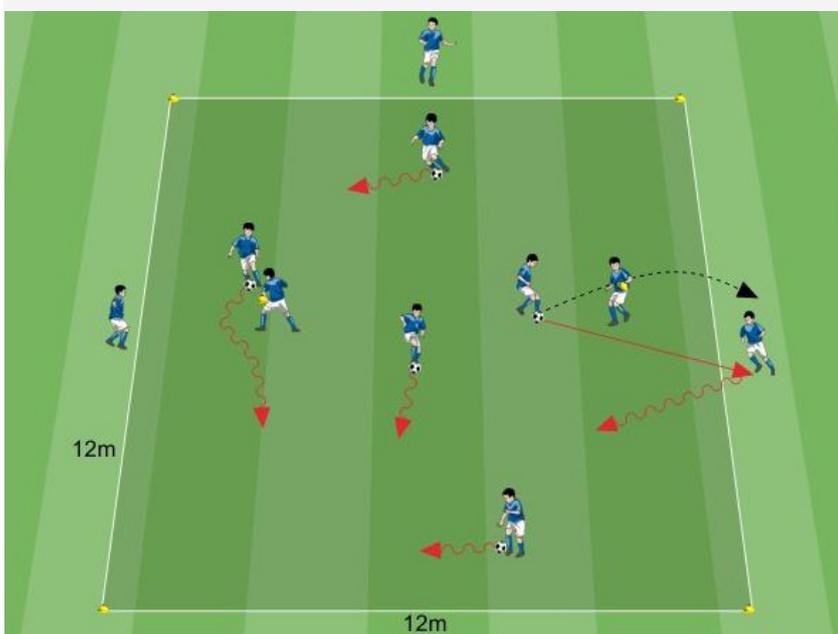

10 giocatori

Descrizione

7 giocatori si posizionano all'interno del quadrato di gioco, solo 5 di questi hanno una palla, agli altri 2 viene data una casacca da tenere in mano. I 3 giocatori rimanenti si sistemano all'esterno del quadrato. Si svolgono delle situazioni di gioco nelle quali chi è in possesso di palla può essere aiutato dai compagni all'esterno del campo al fine di evitare l'intervento degli avversari.

Regole

- I giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare il pallone ai compagni che lo stanno conducendo, se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo (con conseguente scambio di casacca). Affinché il cambio di ruolo possa considerarsi valido la palla deve essere mantenuta in possesso dal giocatore con la casacca per alcuni istanti (non va solo toccata).
- Se uno dei giocatori con palla lo desidera o ritiene opportuno, può trasmettere il pallone ad un compagno posizionato all'esterno del campo andando poi ad invertire le posizioni ed i ruoli di gioco: chi ha trasmesso palla, esce dal campo, chi l'ha ricevuta deve entrare nel quadrato.
- Una volta comprese le dinamiche dell'attività, all'interno del quadrato viene aggiunto un terzo giocatore con il compito di rubare palla ai compagni (togliendone quindi uno dall'esterno del quadrato di gioco).



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla (la "bistecca") rappresenta il "ranger", chi ha la casacca è il "leone", chi aspetta fuori interpreta "l'aiutante del ranger". Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

Varianti per i Piccoli Amici

- Prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi di gioco.
- Il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano.
- Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso.

Comportamenti privilegiati

- Capire quando si è in una situazione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone. Il passaggio al compagno va effettuato quando questo è pronto a riceverla e non nei momenti in cui è distratto o impegnato in un'altra situazione di gioco.
- Difendere il pallone dall'intervento dell'avversario (frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario) in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno.
- Rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, quando necessario, da un lato all'altro del quadrato.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Favorire la comprensione degli spazi di gioco
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette un elevato tempo di impegno motorio
5. Gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Stimolare la conoscenza dello sport
8. Insegnare ad assumersi le proprie responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI COLLABORAZIONE	Categoria PA/PC U9/U6
I GUARDIANI DEL TESORO		
 15 minuti	 15×15 metri	 10 giocatori

Descrizione

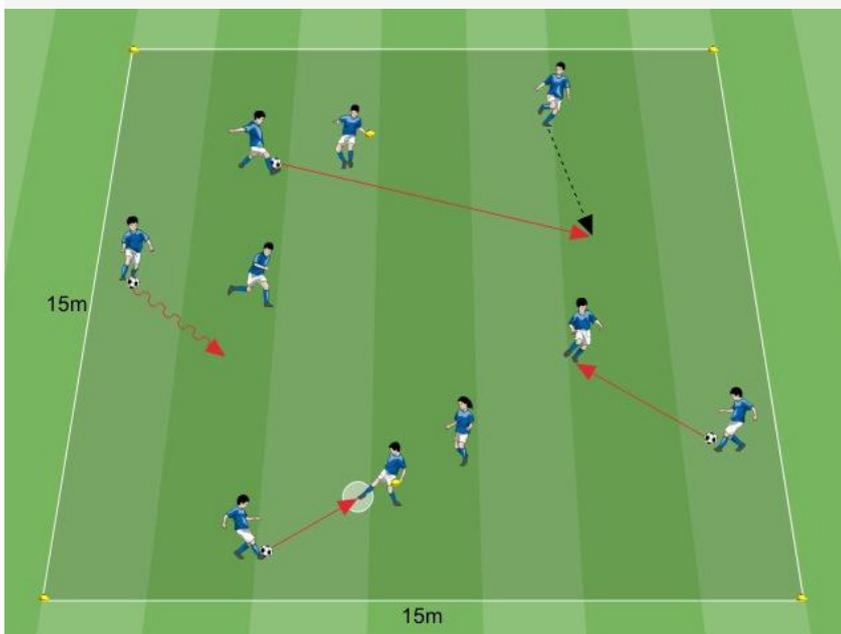
All'interno di un quadrato (di lato 15m) si dispongono 4 coppie. Ogni coppia è in possesso di un pallone. All'interno dello spazio di gioco delimitato sono presenti anche altri 2 giocatori che tengono una casacca in mano. Si svolge un'attività di possesso palla a coppie contro degli avversari che hanno il compito di conquistarla.

Regole

- Ogni giocatore con la casacca in mano deve cercare di conquistare il pallone ad una qualsiasi delle 4 coppie all'interno del quadrato, se ci riesce, inverte il proprio ruolo con quello del giocatore che ha perso il possesso della palla. Il giocatore al quale è stata rubata la palla deve continuare il gioco prendendo in mano la casacca lasciata dall'avversario. Per cambiare il ruolo di gioco è necessario che la palla non venga solo toccata dal giocatore con la casacca ma conquistata e mantenuta per qualche istante. Il pallone può essere conquistato solo all'interno del quadrato e non all'esterno dello stesso.
- Il giocatore che ha perso palla non può cercare di riconquistarla alla coppia di cui faceva precedentemente parte.

Variante

- Se, durante la pressione di un avversario, la palla esce dal quadrato e toccata da uno dei 2 giocatori della coppia che ne stava ricercando il possesso, chi l'ha toccata per ultimo inverte il proprio ruolo di gioco con il compagno in pressione (prendendo poi la casacca in mano e dirigendosi immediatamente alla ricerca del pallone di un'altra coppia).



Possibile ambientazione

I giocatori con la palla interpretano i "guardiani del tesoro" (il pallone rappresenta il tesoro) mentre i giocatori con la casacca sono i "pirati" che devono cercare di conquistarla.

Varianti per i Piccoli Amici

- È previsto un solo giocatore che deve cercare di conquistare palla (all'inizio del gioco si formano 3 coppie ed una terna in possesso di una palla ciascuna). Il gioco assume quindi una connotazione maggiormente orientata alla trasmissione del pallone al proprio compagno piuttosto che alla ricerca di strategie per difenderlo dall'avversario.
- La conquista della palla da parte del giocatore con casacca può avvenire con modalità semplificate a discrezione dell'allenatore, ad esempio attraverso: tocco dell'avversario; tocco del pallone; calciando la palla fuori dal campo.

Comportamenti privilegiati

- Mantenere il possesso del pallone quando non c'è l'avversario e trasmetterlo al compagno nel momento in cui si trova sotto pressione.
- La coppia orienta il possesso della palla verso una posizione di campo in cui non ci sono avversari.
- Ricercare una posizione nella quale si può ricevere la trasmissione del compagno senza che la palla possa essere intercettata da un avversario.



Presupposti rappresentati



1. Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Ridurre i tempi morti
5. Prediligere le attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Incentivare le esperienze motorie extra calcistiche
8. Trasmettere i principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

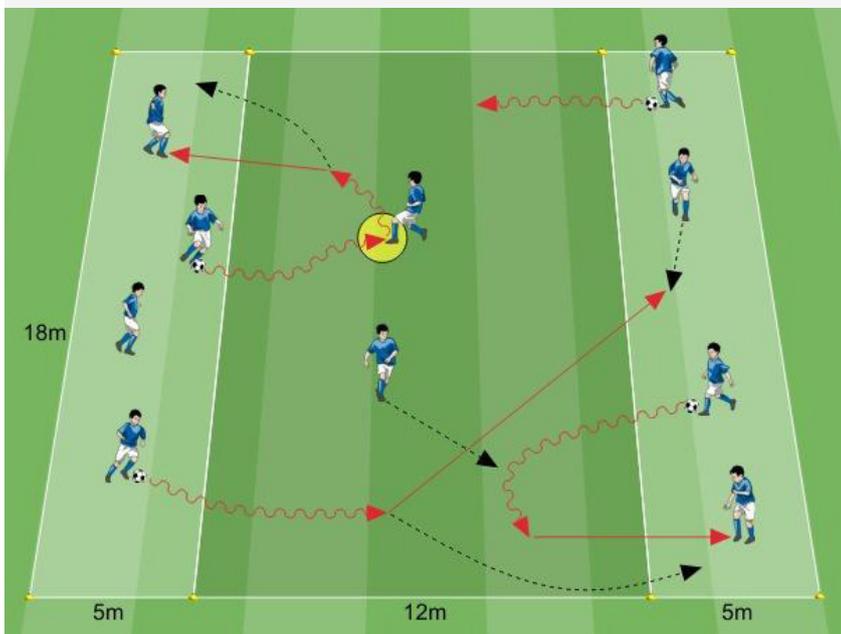
Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI COLLABORAZIONE	Categoria PA/PC U9/U6
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="119 230 316 271">I POSTINI</div> <div data-bbox="917 219 1018 293">  15 minuti </div> <div data-bbox="1093 219 1220 293">  22x18 metri </div> <div data-bbox="1300 219 1428 293">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 3 settori: uno spazio centrale e 2 zone di meta laterali, definite oltre i lati lunghi dell'area principale. In ogni zona di meta si posizionano 2 giocatori con palla e 2 senza. Nella spazio centrale si collocano 2 giocatori senza pallone che tengono una casacca in mano. Si svolge un'attività in cui il possessore di palla cerca di mantenerne la disponibilità attraverso la collaborazione con un proprio compagno.

Regole

- I 2 giocatori con palla all'interno di ogni zona di meta hanno il compito di entrare nello spazio di gioco centrale ed effettuare una trasmissione ad uno dei 2 giocatori in attesa all'interno della zona di meta opposta. In seguito al passaggio, il giocatore che l'ha eseguito va a posizionarsi all'interno dello spazio in cui si trovava il compagno che ha ricevuto palla.
- I 2 giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare palla ai compagni che entrano in conduzione all'interno dello spazio centrale. Se uno di questi 2 giocatori con casacca riesce a rubare un pallone, si effettua uno scambio immediato di ruolo (la casacca va lasciata a terra e deve essere raccolta dal giocatore a cui è stata rubata la palla).
- Una volta che il giocatore in possesso di palla entra all'interno dello spazio centrale può, qualora lo ritenga opportuno, trasmettere il pallone anche ad uno dei compagni senza palla all'interno dell'area di meta dalla quale è partito. Anche in questo caso, in seguito al passaggio, il giocatore che ha effettuato la trasmissione prende il posto di quello che l'ha ricevuta. La ricerca del sostegno è auspicabile quando il possessore di palla, entrato nello spazio centrale, trova l'opposizione da parte di uno o di entrambi i giocatori con casacca.



Possibile ambientazione

I giocatori con palla rappresentano "i postini" che devono consegnare dei "pacchi importanti" (i palloni), in campo ci sono però degli "ostacoli" (gli avversari con palla), che rischiano di far perdere loro il carico trasportato.

Varianti per i Piccoli Amici

- Inizialmente non è prevista l'opposizione da parte di nessun avversario. Il gioco consiste in un'esperienza tecnica di passaggio da effettuare una volta che si è entrati in conduzione palla all'interno dello spazio centrale.
- In seguito alla comprensione delle dinamiche di gioco e degli spazi, nel settore centrale viene inserito un solo opponente.

Comportamenti privilegiati

- Chi aspetta all'interno delle zone di meta si muove nello spazio fornendo soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla.
- Chi conduce palla ricerca una direzione di conduzione della stessa rivolta verso lo spazio libero da avversari.
- Cercare soluzioni di trasmissione che non siano solo in avanti ma anche indietro, interpretando così lo spazio in tutte le sue direzioni.



Presupposti rappresentati



- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione 2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco 3. Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo 4. Evitare l'eliminazione dei giocatori 5. Inserire nell'attività la presa di decisione | <ol style="list-style-type: none"> 6. Condividere semplici regole di comportamento 7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche 8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco 9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità 10. Inserire varianti nelle attività tecniche |
|---|---|

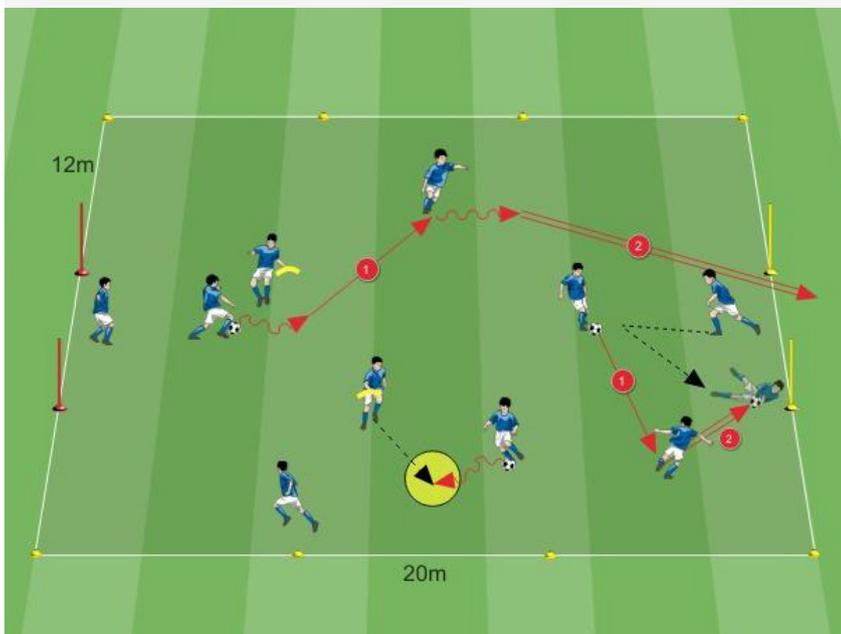
Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI COLLABORAZIONE	Categoria PA/PC U9/U6
GLI ESPLORATORI <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div style="text-align: center;">  20x12 metri </div> <div style="text-align: center;">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

All'interno di un campo rettangolare si collocano 3 coppie di giocatori. Ogni coppia è in possesso di un pallone. 2 giocatori ricoprono il ruolo di portieri e si posizionano a difesa delle 2 porte delimitate sui lati corti del campo. Le porte vengono delimitate con paletti/coni di colore diverso in modo tale da distinguerle tra di loro. 2 giocatori (senza palla) iniziano l'attività all'interno dello spazio delimitato tenendo in mano una casacca ciascuno. Si svolge un'attività in situazione nella quale i giocatori in possesso del pallone possono avvalersi del compagno per evitare l'intervento degli avversari e fare gol.

Regole

- Le 3 coppie di giocatori con palla all'interno del campo hanno il compito di realizzare delle azioni da gol. La porta da attaccare deve essere alternata ad ogni tentativo. Dopo ogni azione d'attacco (conclusa con una rete o anche solo con un tiro), le coppie devono cambiare fronte di gioco.
- I giocatori con la casacca hanno il compito di cercare la conquista della palla appartenente ai componenti delle 3 coppie, se riescono ad entrare in possesso del pallone di un avversario, si scambiano con quest'ultimo i ruoli di gioco.
- I portieri hanno il compito di impedire il gol alle coppie di giocatori all'interno del campo inoltre, quando riescono a bloccare la palla, la trasmettono nuovamente ad un componente della coppia che ha effettuato l'azione di tiro permettendogli così di andare alla ricerca della finalizzazione verso la porta opposta.
- Il gol viene considerato valido anche a porta sguarnita con il portiere impegnato a difendere l'azione effettuata da un'altra coppia.
- Le coppie totalizzano un punto per ogni gol realizzato.
- I portieri vengono cambiati ogni 3 minuti di gioco.



Variante

- I portieri giocano assieme ai giocatori con la casacca. Se il portiere conquista palla cerca di trasmetterla ad un compagno con la casacca permettendo così il cambio del ruolo di gioco tra il difendente che ha ricevuto il pallone e l'attaccante che l'ha toccato per ultimo. Il passaggio del portiere può essere intercettato dagli attaccanti evitando così l'inversione dei ruoli di gioco.

Possibile ambientazione

Le 3 coppie di giocatori rappresentano gli "esploratori" che devono scoprire gli spazi più sicuri per non farsi rubare il "tesoro" (la palla) e cercare di portarlo al sicuro (facendo gol nelle porte). All'interno del campo ci sono dei "pericoli" rappresentati dai 2 giocatori con casacca e dai 2 portieri.

Varianti per i Piccoli Amici

- All'interno del campo giocano 4 coppie (una palla per coppia), non sono previsti avversari con la casacca in mano. Le coppie devono cercare di realizzare un gol ai 2 portieri in modo alternato, prima in una porta e poi nell'altra.

Comportamenti privilegiati

- Trasmettere palla al proprio compagno quando si riceve pressione da parte dell'avversario.
- Riprendere subito un'azione di gioco una volta terminata quella precedente, orientandosi in modo utile per evitare l'intervento degli avversari e riducendo i tempi di finalizzazione verso la porta opposta.
- Manifestare un atteggiamento attivo anche quando non si è in possesso diretto della palla: muovendosi nello spazio e richiamando l'attenzione del proprio compagno con il pallone; ricercando continuamente la conquista della palla quando si ricopre il ruolo del difendente.



Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
2. Gestire gli imprevisti con efficacia
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Organizzare squadre in modo efficace
5. Usare concetto di "gioco come maestro"

6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Programmare attività secondo complessità progressiva

Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI COLLABORAZIONE	Categoria PA/PC U9/U6
TUTTI CONTRO TUTTI DOPPIA OPZIONE CON AIUTO <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div style="text-align: center;">  12 metri di lunghezza </div> <div style="text-align: center;">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

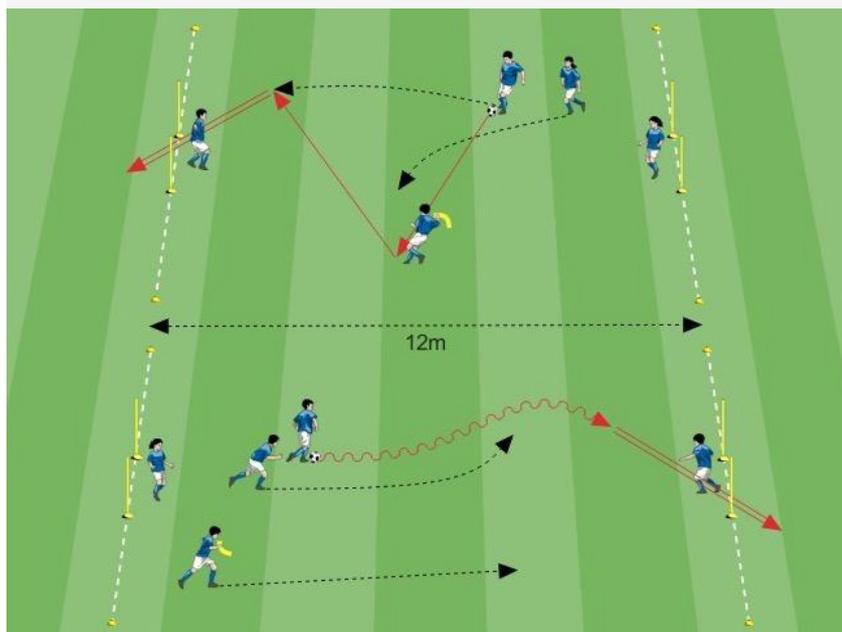
Si gioca all'interno di uno spazio con lunghezza 12 metri e larghezza indefinita. La squadra viene divisa in 2 gruppi da 5 giocatori ognuno dei quali svolge l'attività prevista in forma autonoma rispetto all'altro. Ogni gruppo gioca utilizzando 2 porte (dimensioni 2x1m) ed un pallone. 2 giocatori cominciano il gioco a difesa di una porta ciascuno, 2 ricoprono il ruolo di attaccanti ed 1 quello di collaboratore (distinto dagli altri da una casacca tenuta in mano). Si svolge un'attività di duello nella quale 2 dei 3 giocatori al centro del campo si contendono il pallone con l'obiettivo di fare gol in una delle 2 porte difese dai portieri. Nel tentativo di realizzare una rete gli attaccanti si possono avvalere della collaborazione del terzo compagno che gioca sempre a supporto del possessore di palla.

Regole

- I 2 giocatori che si contendono il possesso della palla all'interno del campo sono liberi di ricercare il gol in una qualsiasi delle 2 porte difese dai portieri. Il giocatore a supporto del compagno in possesso di palla può anche fare gol.
- Il campo non prevede limiti laterali pertanto l'azione può continuare anche lontano dalle porte.
- In seguito ad ogni gol, all'uscita della palla dalla linea di fondocampo ed all'intercetto del pallone da parte del portiere, quest'ultimo fa sempre riprendere l'azione di gioco lanciando casualmente la palla all'interno del campo.
- I portieri possono essere sostituiti ad intervalli di tempo regolari oppure in seguito ad ogni gol subito (in questo caso il loro posto può essere preso dal giocatore che ha realizzato il gol).

Variante

- Il portiere che riesce ad intercettare la palla può riprendere immediatamente il gioco mantenendone il possesso e sostituendosi nel ruolo all'ultimo giocatore che ha toccato il pallone (entrando in campo non può fare gol nella porta che ha appena lasciato fino a quando non viene difesa dal giocatore che deve prendere il suo posto).



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla rappresenta il "re" in fuga che per scappare dai pretendenti al trono deve mettere al sicuro la propria "corona" (la palla) in uno dei due "castelli" (le porte). Il giocatore con la casacca rappresenta il "cavaliere" del "re".

Varianti per i Piccoli Amici

- Il gioco, così come proposto, si presta ad essere svolto anche nella categoria Piccoli Amici.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la porta non difesa da avversari.
- Collocarsi in posizione utile affinché il compagno possa superare la pressione dell'avversario.
- Dare sostegno e appoggio al portatore palla in modo attivo e continuo dimostrando idee riconoscendo gli spazi di gioco.



Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti
2. Gestire gli imprevisti con efficacia
3. Evidenziare comportamenti etici positivi
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Prediligere attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Trasmettere senso di appartenenza alla propria società
8. Fare esperienze in diverse posizioni di campo
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Programmare le attività in forma randomizzata

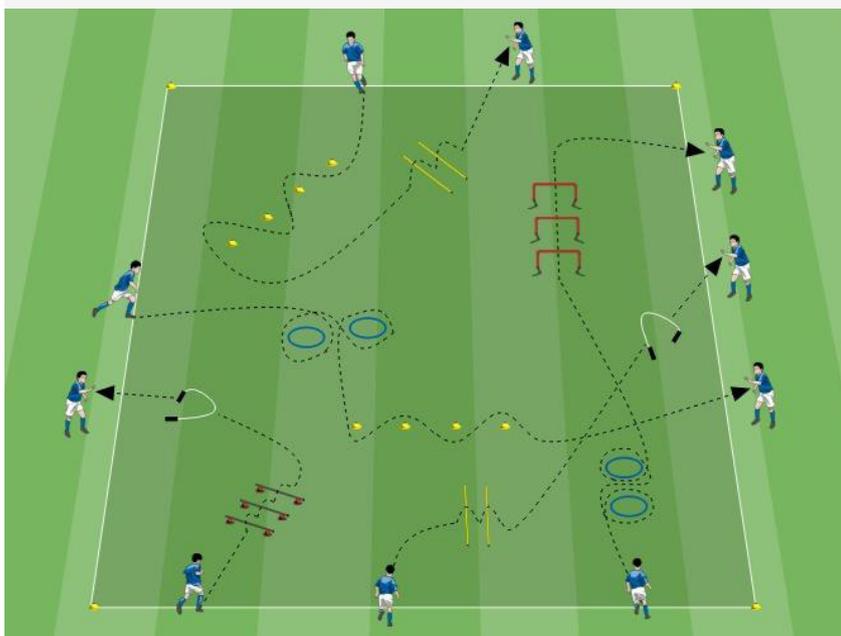
Ambito MOTORIO	Contenitore ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	Categoria PA/PC U9/U6
IL GUADO		
 15 minuti	 15x15 metri	 10 giocatori

Descrizione

10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni; cerchi; ostacoli tipo over; corde per salto; delimitatori; scalette; paletti. Si svolge un'attività di interazione motoria con gli ostacoli posizionati all'interno del campo.

Regole

- Il gioco si svolge in 3 fasi distinte:
 1. **Libera sperimentazione.** I 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda; valicare gli over; eseguire dei balzi all'interno dei cerchi; strisciare sotto agli ostacoli.
 2. **Forma organizzata.** I 10 giocatori si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un compagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio; quadrupedia; gambe divaricate; ecc.).
 3. **Sfida.** I 10 giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (rispettando le modalità indicate dal tecnico) con 2 sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno; dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività motoria prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi componenti.
- Ogni fase prevista dura circa 5 minuti.



Possibile ambientazione

Il campo di gioco rappresenta un "lago" da superare mentre le varie stazioni sono il "guado" che permette di arrivare sulla sponda opposta dello specchio d'acqua.

Varianti per i Piccoli Amici

- Nella "forma organizzata" i giocatori svolgono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo.
- Nella "sfida" si gioca con squadre composte da coppie.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività.
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.



Presupposti rappresentati



- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Momento libera sperimentazione 2. Spazi di gioco "modulari" 3. Gestire il valore della competizione 4. Spiegazioni brevi ed efficaci 5. Da esercizio a gioco | <ol style="list-style-type: none"> 6. Valorizzare gli aspetti etici e morali 7. Proporre attività da provare a casa 8. Valorizzare il miglioramento individuale 9. Evitare paragoni tra giocatori 10. Sviluppo degli aspetti motori/coordinativi |
|---|---|

Ambito
MOTORIOContenitore
ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTOCategoria
PA/PC U9/U6

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO



15 minuti



22x15 metri



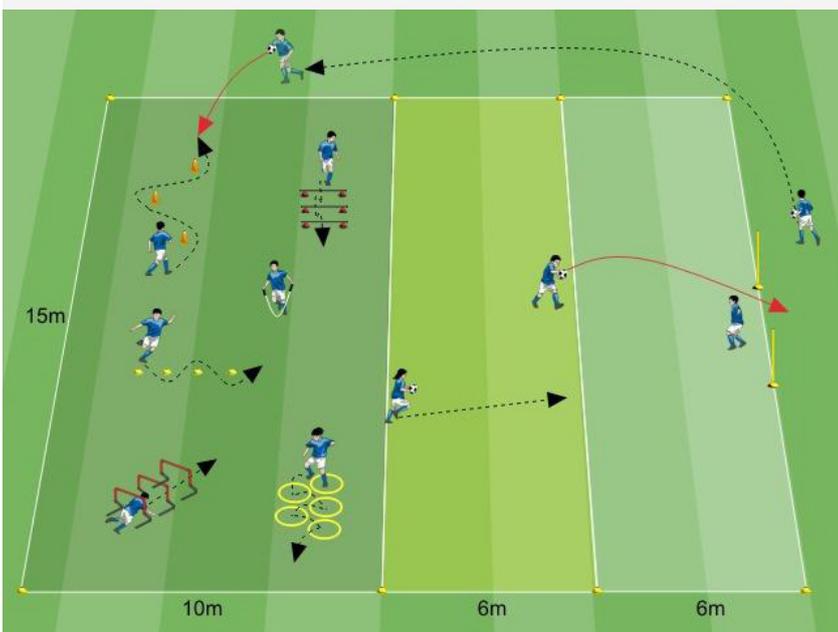
10 giocatori

Descrizione

All'interno di un rettangolo sono posizionate alcune stazioni di gioco: righe di delimitatori; serie di ostacoli; corde; file di cerchi; ostacoli singoli; ecc. In ogni stazione è previsto lo svolgimento di azioni motorie variate. A 12 metri da questo spazio è delimitata una porta. A metà tra la porta e lo spazio delimitato viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno del rettangolo scegliendo autonomamente con quali stazioni interagire. 3 giocatori iniziano il gioco con un pallone in mano. 1 giocatore inizia l'attività interpretando il ruolo del portiere.

Regole

- I 6 giocatori che cominciano l'attività nel rettangolo hanno il compito di muoversi all'interno dello stesso andando a ricercare delle stazioni con le quali interagire attraverso azioni motorie di vario tipo: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli; ecc. Le stazioni vengono scelte a piacimento da parte dei giocatori.
- I 3 giocatori che cominciano l'attività con la palla si dirigono verso la porta per cercare di realizzare una rete attraverso un lancio effettuato con le mani.
- In base all'esito del lancio della palla si realizzano le seguenti rotazioni nei ruoli di gioco:
 - Chi realizza un gol, prende il posto del portiere. In questo caso il portiere prende il pallone entrato in rete e si dirige verso i compagni impegnati nelle azioni motorie. Una volta arrivato nei pressi del rettangolo con le stazioni trasmette palla ad un compagno e successivamente entra nel rettangolo delimitato per svolgere l'interazione con le stazioni di gioco in attesa di un altro turno di lancio.
 - In caso di lancio parato o fuori dallo specchio della porta, chi l'ha effettuato riprende la palla in mano per andare a svolgere il cambio di ruolo con un compagno con le stesse modalità presentate nella situazione precedente.
- Il giocatore a cui passare la palla viene scelto in base all'impegno profuso nell'interazione motoria con le stazioni, la decisione spetta al giocatore che rientra con la palla in mano dalla zona di tiro (se necessario questo può fermarsi alcuni secondi ad osservare i comportamenti dei compagni impegnati nell'interazione con le varie stazioni predisposte).



Variante

- Valutare se sia il caso di inserire una linea oltre la quale non si può lanciare la palla (nel caso si scelga questa opzione, la stessa può essere posizionata a 6m di distanza dalla porta).

Possibile ambientazione

Il rettangolo di gioco è la "fabbrica del movimento" in cui gli "operai" più diligenti ed operosi vengono premiati con un "viaggio": lancio del pallone verso la porta.

Varianti per i Piccoli Amici

- Non è prevista alcuna "linea di tiro" oltre la quale non si può lanciare.
- I giocatori vanno aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare impegno e continuità nell'esecuzione delle attività motorie previste all'interno del rettangolo.
- Sperimentare nuove modalità di interazione con le stazioni previste variando: arto utilizzato per affrontare gli ostacoli; velocità esecutiva; schema motorio di base impiegato; ecc.
- Lanciare la palla con forza, indirizzandola verso la porta con l'intenzione di ricercare la realizzazione del gol in un punto preciso della porta.



Presupposti rappresentati



1. "Uscire" dalla conduzione dell'allenamento
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Ridurre i tempi morti
5. Inserita presa di decisione

6. Regole inserite in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità proprio corpo
8. Dare feedback sui parametri esecutivi
9. Equilibrare gli interventi tra tutti i giocatori
10. Sviluppo degli aspetti motori/coordinativi

Ambito
MOTORIOContenitore
ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTOCategoria
PA/PC U9/U6**IL CIRCO**

15 minuti

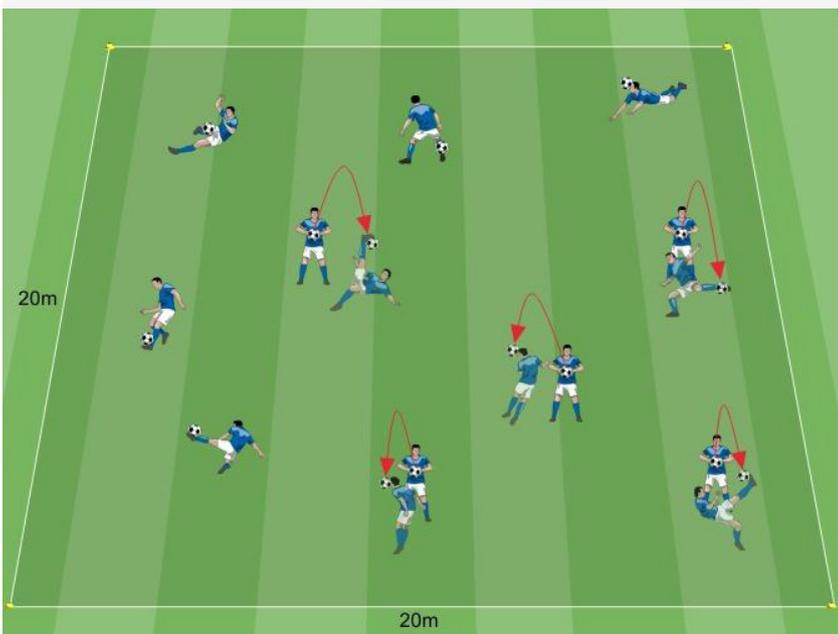

20x20 metri


10 giocatori
Descrizione

Si gioca all'interno di un campo di forma quadrata. Ogni giocatore ha un pallone. È prevista un'attività individuale in cui ogni giocatore svolge delle gestualità acrobatiche che prevedono l'utilizzo del pallone.

Regole

- Ogni tipologia di interazione con la palla viene chiamata "colpo" e rappresenta un gesto acrobatico al quale viene abbinato il nome di un'animale, ad esempio:
 - **Colpo dello scorpione:** colpire di tacco al volo un pallone lanciato con parabola alta.
 - **Colpo del giaguaro:** rovesciata.
 - **Colpo della biscia:** semi-rovesciata.
 - **Colpo del delfino:** colpo di testa al volo, in tuffo.
 - **Colpo dello struzzo:** saltando, colpire la palla con il sedere.
- Ogni azione tecnica proposta viene spiegata verbalmente e fatta provare in forma libera ai giocatori cercando di verificare il livello di comprensione della stessa. Se l'allenatore che conduce l'attività si accorge che può essere utile una dimostrazione pratica per aiutare alcuni dei giocatori a comprendere meglio le modalità esecutive dei gesti proposti può far vedere in prima persona il gesto previsto oppure utilizzare un giocatore in qualità di dimostratore.
- L'allenatore gratifica l'impegno dei giocatori nell'esecuzione delle gestualità acrobatiche indipendentemente dal risultato delle stesse. Il tecnico premia i miglioramenti ottenuti e la fantasia esecutiva dimostrata: i giocatori possono anche proporre nuove proposte di "colpi" a cui dovranno dare un nome. L'intenzione principale di questa forma esplorativa di attività è di far individuare al giocatore modalità alternative per colpire la palla ed imparare a percepire il proprio corpo nello spazio.

**Varianti**

- Delimitare alcune porte sparse all'interno del campo dando l'obiettivo di fare gol attraverso il colpo desiderato.
- Proporre una struttura dell'attività a coppie nella quale il pallone viene lanciato dal proprio compagno.

Possibile ambientazione

I giocatori rappresentano lo "staff di un circo" che si sta allenando per individuare delle gestualità acrobatiche, fantasiose e complesse con l'obiettivo di stupire gli spettatori che parteciperanno al prossimo spettacolo.

Varianti per i Piccoli Amici

- La struttura dell'attività rimane la stessa (un pallone per ogni giocatore con azioni motorie da svolgere in forma libera) ma se necessario, vengono semplificate le modalità di contatto con la palla. Alcuni esempi: lanciare il pallone e colpirlo al volo con una parte qualsiasi del corpo prima che cada a terra; lanciare il pallone da terra e colpirlo rotolando all'indietro per simulare una rovesciata; ecc.

Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente le traiettorie aeree riuscendo a colpire la palla con la parte del corpo desiderata.
- Dimostrare creatività esecutiva variando superfici e modalità di contatto con il pallone.
- Provare con entusiasmo nuove soluzioni acrobatiche anche se queste non riescono immediatamente.

**Presupposti rappresentati**

1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Bilanciare l'utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
8. Prediligere feedback su parametri esecutivi
9. Prevedere attività con più livelli di difficoltà
10. Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi e motori

Ambito
MOTORIOContenitore
ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTOCategoria
PA/PC U9/U6**IL CARBONE E I REGALI**

15 minuti

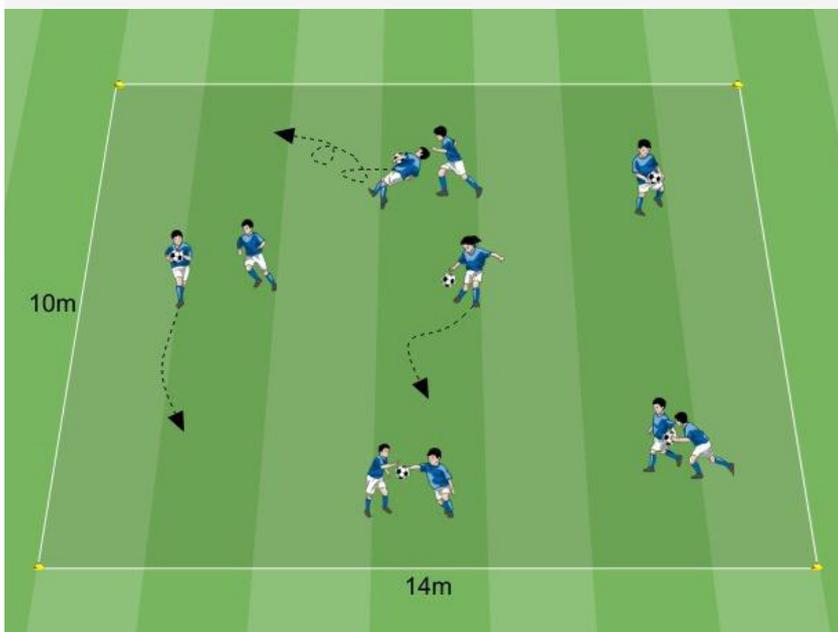

14x10 metri


10 giocatori
Descrizione

10 giocatori si posizionano all'interno del rettangolo di gioco, alcuni di questi sono in possesso di un pallone (tenuto in mano). Si svolgono 2 tipi di attività che prevedono "fughe" ed "inseguimenti" realizzati in modo alternato tra gruppi di giocatori.

Regole

- Le attività di fuga ed inseguimento si alternano attraverso modalità diverse presentate nei 2 elenchi di proposte qui riportati.
 - **Fughe**
 - 4 giocatori con il pallone in mano hanno il compito di inseguire e toccare gli altri 6 compagni attraverso modalità diverse:
 1. Lancio della palla, libero.
 2. Tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano.
 3. Tocco delle gambe dell'avversario tenendo la palla in mano.
 4. Tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano, da effettuare attraverso un tuffo.
 5. Tocco dell'avversario attraverso un lancio effettuato da terra (prima di lanciare la palla i giocatori possono muoversi liberamente all'interno del campo).
 - Quando il giocatore viene toccato dall'inseguitore quest'ultimo lascia il pallone a terra e i ruoli di gioco si invertono.
 - **Inseguimenti**
 - 6 giocatori tengono il pallone in mano ed hanno il compito di scappare evitando di farselo toccare dagli altri 4. Le modalità di fuga con il pallone variano secondo le seguenti indicazioni:
 1. Chi scappa porta la palla come preferisce.
 2. Chi scappa deve farlo facendo rimbalzare la palla a terra.
 3. Chi scappa lo fa tenendo la palla con una sola mano.
 4. Chi scappa con la palla in mano, quando inseguito, può costringere l'avversario a cambiare obiettivo rotolandosi a terra, in questo caso l'inseguitore deve cambiare soggetto da inseguire.
 5. Chi scappa può "nascondersi" attraverso una posizione di equilibrio nella quale non può essere toccato.
 - Quando l'inseguitore tocca il suo avversario il pallone viene lasciato cadere a terra ed i ruoli di gioco si invertono.
 - La scelta delle tipologie di inseguimento e fuga dipende dalle qualità e dall'età dei giocatori, negli elenchi presentati sono stati riportati con una complessità progressiva.

**Possibile ambientazione**

- Nelle situazioni di fuga il pallone rappresenta il "carbone": nessun giocatore lo vuole, l'obiettivo è quello di passarlo agli avversari.
- Nelle situazioni ad inseguimento il pallone rappresenta i "regali": tutti i giocatori li vogliono e cercano di conquistarli.

Varianti per i Piccoli Amici

- Scegliere le soluzioni di fuga o inseguimento più semplici tra quelle presentate nella lista delle regole.

Comportamenti privilegiati

- Orientarsi dirigendosi verso le zone dove c'è una minore densità di avversari.
- Accelerare in uno spazio breve.
- Cambiare direzione di corsa con efficacia: rapidamente; improvvisamente; eludendo l'intervento dell'avversario.



Presupposti rappresentati



- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori 2. Gestire le pause rendendole snelle 3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso 4. Evitare l'eliminazione dei giocatori 5. Trasformare gli esercizi in giochi | <ol style="list-style-type: none"> 6. Condividere semplici regole di comportamento 7. Far scoprire le potenzialità del proprio corpo 8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco 9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità 10. Inserire varianti nelle attività tecniche |
|---|--|

Ambito
MOTORIOContenitore
ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTOCategoria
PA/PC U9/U6**LA FORESTA ADDORMENTATA**

15 minuti


10×15 metri


10 giocatori
Descrizione

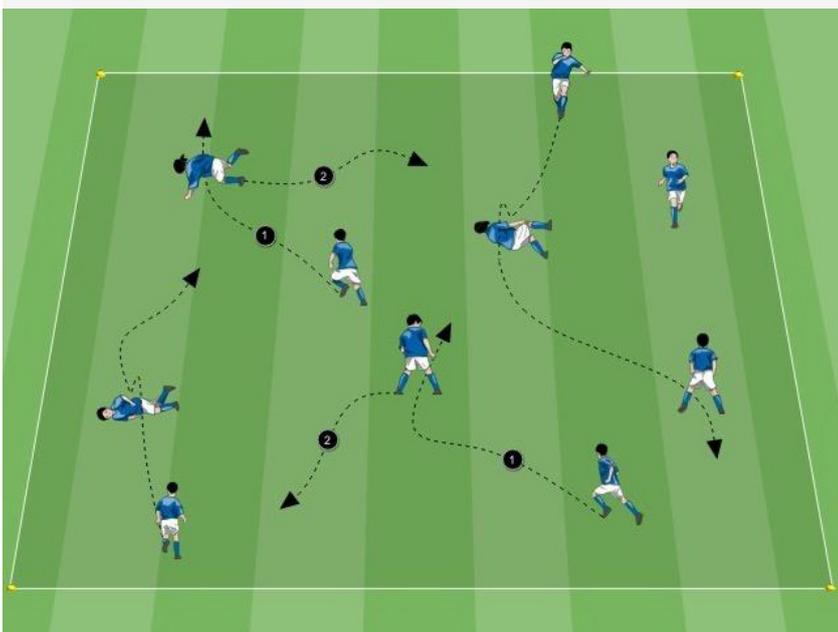
Si gioca all'interno di uno spazio di forma rettangolare. 5 giocatori si distribuiscono in campo assumendo delle posizioni statiche definite dall'allenatore. 5 giocatori sono liberi di muoversi all'interno dello spazio interagendo con i propri compagni. Si svolge un'attività che prevede l'esecuzione di azioni motorie in forma variata.

Regole

- I 5 giocatori in posizione statica rimangono fermi mentre i 5 giocatori liberi di muoversi possono andare dove vogliono all'interno dello spazio di gioco.
- Le posizioni statiche da eseguire possono essere le seguenti:
 - In piedi con gambe divaricate.
 - A terra rannicchiati.
 - In quadrupedia, proni, pancia e ginocchia sollevate da terra.
- Quando un giocatore in movimento interagisce con uno dei compagni che ha assunto una posizione statica (passandogli sotto le gambe o il corpo, saltandogli sopra, facendogli il giro attorno), quest'ultimo può decidere di invertire i ruoli di gioco oppure rimanere nella posizione in cui si trovava precedentemente. La decisione avviene in modo rapido e senza interruzione del gioco attraverso una semplice comunicazione verbale precedentemente condivisa (ad esempio "Cambio!"; "Rimango!").

Variante

- Nella foresta viene inserito un avversario che ha il compito di inseguire e toccare i compagni liberi di muoversi all'interno del campo. Chi scappa può interagire con i compagni in posizione statica effettuando un cambio di ruolo ed evitando così di essere preso dall'avversario.

**Possibile ambientazione**

Il rettangolo di gioco rappresenta una "foresta addormentata" popolata da "ostacoli magici" che possono anche prendere vita (in questo caso vanno sostituiti immediatamente). Nella variante che deve prendere i compagni in movimento, quest'ultimo può essere uno "stregone" che terrorizza gli "abitanti della foresta".

Varianti per i Piccoli Amici

- Si può assumere una sola posizione statica per turno di gioco.
- È l'allenatore a scegliere chi si può muovere e chi invece deve assumere la posizione scelta.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare entusiasmo e continuità di gioco muovendosi alla ricerca di un nuovo ostacolo con il quale interagire.
- Saltare evidenziando un'ampia fase di volo e valutando in modo corretto le distanze dal compagno da superare.
- Strisciare rapidamente e controllando l'ingombro del proprio corpo nel momento del passaggio sotto al compagno.

**Presupposti rappresentati**

1. Prevedere momenti di attività libera
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Ridurre i tempi morti
5. Trasformare gli esercizi in giochi

6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Prediligere feedback su parametri esecutivi
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori

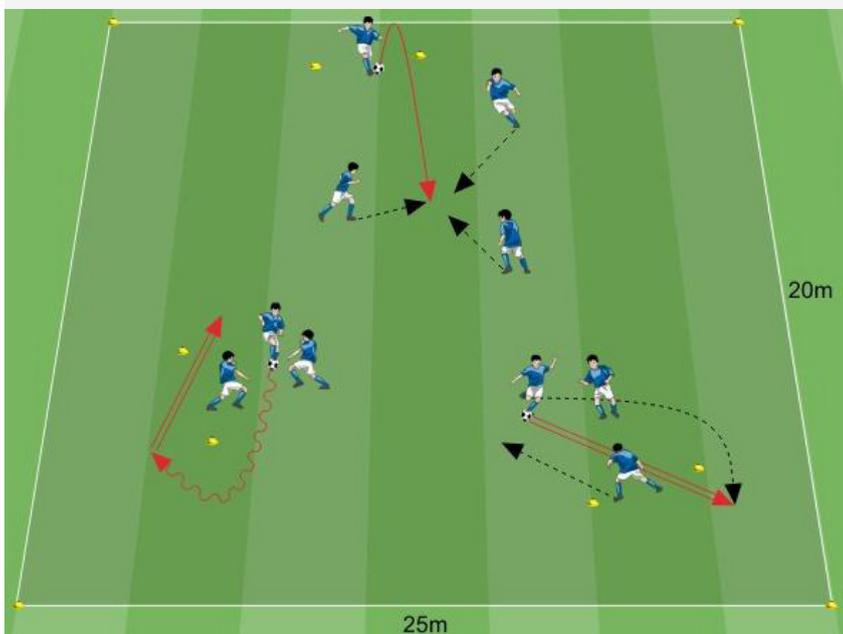
Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore CALCIO DI STRADA	Categoria PA/PC U9/U6
TUTTI CONTRO TUTTI		
 15 minuti	 25x20 metri	 10 giocatori

Descrizione

I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ad ogni gruppo vengono consegnati 2 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente una porta (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito. Si svolgono delle partite ad una sola porta realizzate attraverso una modalità "tutti contro tutti" nelle quali si identificano un portiere e dei giocatori di movimento che agiscono singolarmente.

Regole

- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei 3 gruppi (i singoli gruppi svolgono l'attività prevista per conto proprio).
- I giocatori di movimento devono cercare di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari. Ogni azione di gioco parte dal portiere attraverso un lancio casuale nello spazio libero.
- Chi realizza una rete, totalizza un punto e va in porta, avviando successivamente una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non ci sono quindi una fronte ed un retro.
- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco delimitato), questa viene data al portiere che ha il compito di rimetterla nuovamente in gioco dando così il via ad una nuova azione.



Possibile ambientazione

“Al compleanno di Luca siamo in 7, a casa sua c'è un giardino, abbiamo 4 zaini con cui delimitare le porte”.
 “È ricreazione, siamo in 3 nel giardino della scuola, abbiamo un pallone di spugna e due sacche per le scarpe che usiamo solitamente per andare in palestra”.

Varianti per i Piccoli Amici

- I gruppi di gioco e la delimitazione delle porte vengono definiti dall'allenatore e non lasciati all'auto-organizzazione. Le porte hanno dimensioni di almeno 2 metri e i gruppi sono di livello omogeneo.
- Gruppi di gioco con un massimo di 3 componenti, se costretti a fare con 4, usare 2 portieri a difesa della stessa porta (di larghezza 3 metri).

Comportamenti privilegiati

- Comunicare efficacemente con i compagni al fine di organizzare rapidamente l'attività prevista e facendo rispettare le regole di gioco.
- Giocare con continuità cercando di andare a contendersi il possesso della palla anche lontano dalla porta.
- Impegnarsi anche nella fase difensiva della situazione di gioco ricercando la conquista della palla ed il contrasto all'avversario che ne è in possesso.



Presupposti rappresentati



1. Favorire l'iniziativa personale
2. Suddividere l'attività per gruppi
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Ridurre al minimo i tempi morti
5. Sfida e confronto individuale
6. Promuovere l'auto-arbitraggio
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Orientare feedback su parametri esecutivi
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

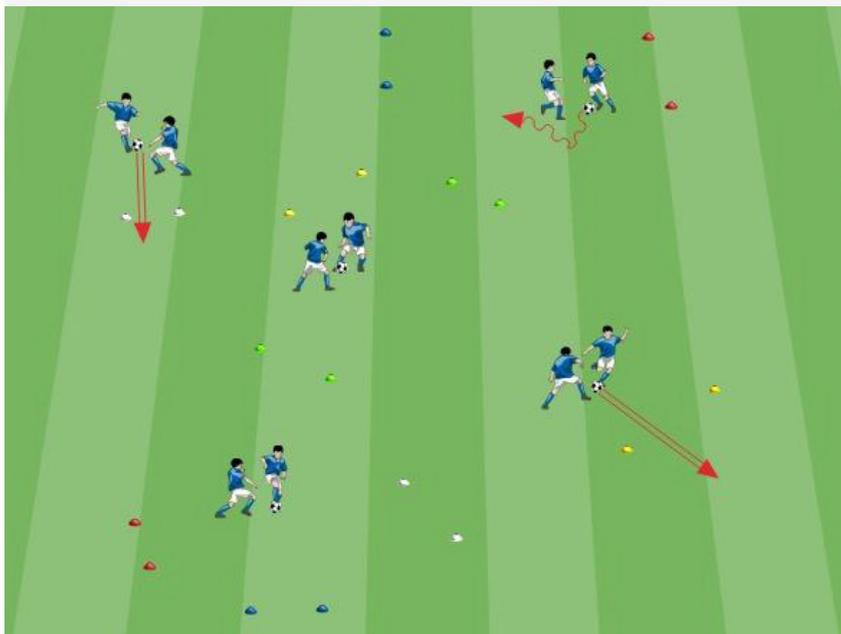
Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore CALCIO DI STRADA	Categoria PA/PC U9/U6
1 CONTRO 1 NEL TRAFFICO		
 15 minuti	 20×25 metri	 10 giocatori

Descrizione

I giocatori si dividono a coppie. Ad ogni coppia vengono dati 4 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente 2 porte (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito e giocare una partita.

Regole

- I 10 bambini coinvolti nell'attività svolgono 5 partite 1 contro 1 che si giocano in contemporanea all'interno dello stesso spazio di gioco.
- Il primo dei giocatori che realizza 5 gol determina la fine del turno di gioco. Dopo ogni turno di gioco vengono cambiate le squadre, le nuove coppie ri-posizionano le porte e si dà inizio ad un'altra partita (questo alternarsi di gare prosegue per tutti e 15 i minuti previsti dall'attività).
- Le coppie, giocando contemporaneamente nello stesso spazio di gioco, potrebbero ostacolarsi tra di loro nello svolgimento delle partite, tale situazione è prevista dalle dinamiche dell'attività e non comporta interruzioni o penalità.



Possibile ambientazione

“Siamo a scuola, nel momento della ricreazione, in 2, abbiamo delle bottigliette vuote ed una palla di spugna”; “Siamo in piazza, in 4, abbiamo 2 palloni, prendiamo 4 giubbotti con i quali delimitiamo le porte”.

Varianti per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti per i Piccoli Amici. Si raccomanda ai tecnici di aiutare i giocatori ad individuare le corrette modalità di interazione nello sviluppo autonomo dell'1 contro 1.

Comportamenti privilegiati

- Relazionarsi con il compagno in modo propositivo decidendo: spazi di gioco; grandezza delle porte; modalità di ripresa del gioco dopo il gol; applicando correttamente l'auto arbitraggio.
- Giocare entrambe le fasi di gioco con lo stesso entusiasmo ricercando la finalizzazione con soluzioni creative e la riconquista della palla con vigore e continuità.
- Ricercare la realizzazione rapida dei 5 gol necessari per vincere il turno di gioco.



Presupposti rappresentati



- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti 2. Utilizzare spazi di gioco modulari 3. Ambiente contestualizzato 4. Complessità adeguata all'età 5. “Gioco come maestro” per trovare soluzioni efficaci | <ol style="list-style-type: none"> 6. Condividere regole di comportamento 7. Insegnare ad organizzare attività sportive 8. Valorizzare il miglioramento individuale 9. Individualizzare le indicazioni 10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa |
|---|---|

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
CALCIO DI STRADA

Categoria
PA/PC U9/U6

DOPPIA SFIDA A COPPIE


15 minuti


12×20 metri

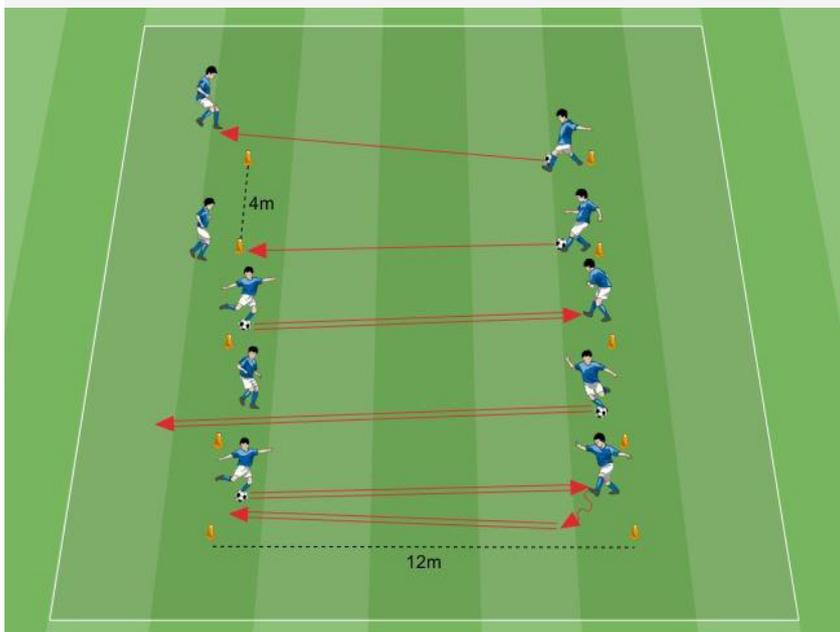

10 giocatori

Descrizione

I giocatori vengono divisi a coppie. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni ciascuna posizionate a 12 metri di distanza tra di loro. I coni di ogni riga sono distanziati 4 metri l'uno dall'altro. L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello"; "I Goleador". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa organizzazione del campo (come da figura). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate e segue le indicazioni fornite nella spiegazione.

Regole

- **Gioco 1: COLPISCI IL BERSAGLIO**
 - Ogni giocatore della coppia si posiziona in prossimità di un cono (i 2 coni con i quali gioca ogni coppia sono posizionati uno di fronte all'altro). A turno, uno dei 2 giocatori calcia la palla in direzione del cono avversario cercando di abbatterlo. Chi riesce ad abbattere il cono avversario totalizza un punto. L'avversario non può difendere il proprio cono ma deve posizionarsi in attesa dietro allo stesso, predisponendosi al controllo di palla per effettuare rapidamente il proprio turno di tiro.
- **Gioco 2: I GOLEADOR**
 - Ogni giocatore si posiziona in mezzo a 2 coni che delimitano la porta da difendere. Ogni coppia gioca con un pallone. I giocatori devono alternarsi al tiro cercando di realizzare un gol nella porta difesa dall'avversario. I portieri possono parare il tiro dell'avversario anche con la mani. Il tiro va effettuato in prossimità della propria linea di porta. L'altezza della porta viene considerata pari all'altezza del giocatore che la difende.
 - Le porte sono adiacenti (il palo di una corrisponde con quello della porta vicina). Dopo alcuni minuti si cambiano le coppie di giocatori.



Possibile ambientazione

“Marco va a giocare da Luigi che ha un giardino molto grande, abbiamo a disposizione un pallone e 4 annaffiatori da utilizzare per fare da bersaglio o da palo per le porte”.

Varianti per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti regolamentari per i Piccoli Amici. L'unica modifica consigliata riguarda le dimensioni del campo, le due righe di coni vengono posizionate ad 8 metri di distanza ed i coni a 3 metri l'uno dall'altro.

Comportamenti privilegiati

- I momenti organizzativi vengono gestiti rapidamente: cambio di compagni per giocare; comprensione delle regole; conteggio dei punti; ecc.
- Il giocatore in attesa del tiro dell'avversario è sempre attivo e si dimostra pronto a giocare anche senza palla: controllando il tiro sbagliato (nel primo gioco) oppure parando la conclusione (nella seconda proposta).
- I giocatori riescono a mantenere la palla ad un'altezza opportuna di tiro: radente nel primo gioco; sotto la testa dell'avversario nel secondo.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Utilizzare spazi modulari
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
5. Trasformare gli esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore CALCIO DI STRADA	Categoria PA/PC U9/U6
I TUNNEL		
 15 minuti	 18x12 metri	 10 giocatori

Descrizione

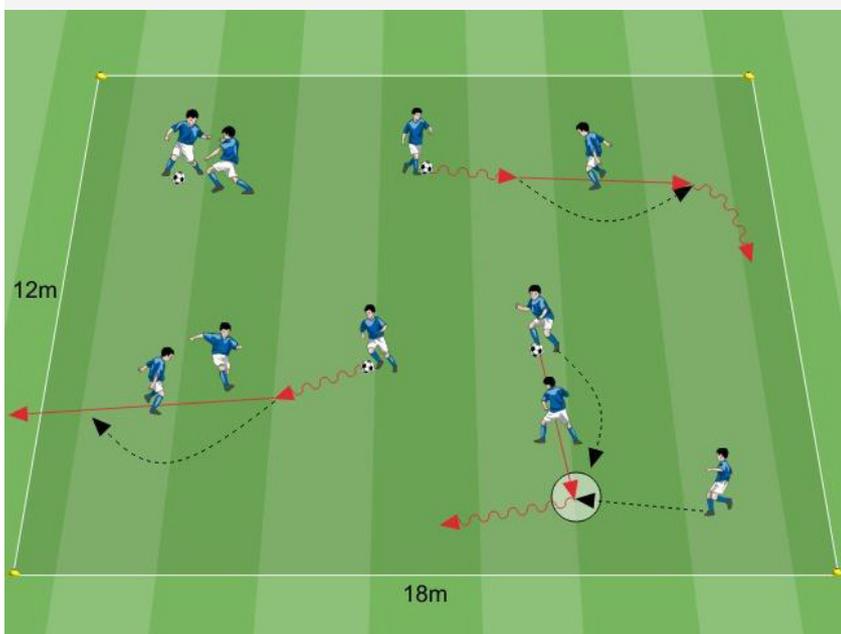
Viene delimitato un campo rettangolare. 10 giocatori si muovono all'interno dello spazio di gioco definito, 6 di questi hanno un pallone mentre 4 hanno il compito di cercare di conquistarlo. Si svolge un'attività di confronto in situazione nella quale i giocatori con palla devono cercare di fare tunnel a quelli che non ce l'hanno.

Regole

- I giocatori con il pallone cercano di effettuare un tunnel ai danni dei propri compagni senza palla. Chi non ha il pallone deve cercarne la conquista.
- Ogni tunnel vale un punto a favore di chi ha la palla. Il tunnel si considera valido quando, dopo aver fatto passare il pallone sotto alle gambe dell'avversario, questo viene ripreso senza essere conquistato da un altro giocatore ed evitando che esca dal rettangolo di gioco.

Varianti

- In seguito alla comprensione delle dinamiche dell'attività vengono inserite delle modifiche alle modalità di gioco originali:
 - Se, nel tentativo di fare tunnel agli avversari, la palla esce dal campo di gioco, il giocatore che ne era in possesso la dà ad uno dei propri compagni che ne è sprovvisto, invertendosi così i ruoli.
 - Vince il turno il giocatore che arriva per primo ad un determinato numero di tunnel (ad esempio 3).



Possibile ambientazione

“Siamo al campetto, abbiamo tanti palloni e vogliamo eleggere il re dei tunnel”.

Varianti per i Piccoli Amici

- I giocatori senza palla si posizionano fermi con le gambe divaricate. Chi è in possesso del pallone ha il compito di farlo passare sotto alle gambe dei compagni. Quando la palla passa sotto alle gambe dell'avversario inizia un duello alla riconquista della stessa: chi la tocca per primo dopo il passaggio sotto le gambe, prosegue il gioco con la palla; chi perde il duello attende un nuovo turno di gioco divaricando le gambe e rimanendo fermo.

Comportamenti privilegiati

- Cercare il momento corretto per provare a mettere la palla tra gli appoggi dell'avversario in pressione.
- Affrontare l'avversario per la riconquista del pallone accorciando il passo quando ci si trova in prossimità dello stesso.
- In seguito al tunnel andare all'immediata ricerca della palla, comportamento valido sia per il giocatore che l'ha subito che per quello che l'ha effettuato.



Presupposti rappresentati



1. Favorire giocate significative
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio
5. Prediligere attività a confronto
6. Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari
7. Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Proporre una seduta destrutturata

Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore CALCIO DI STRADA	Categoria PA/PC U9/U6
I BONUS		
 15 minuti	 20×10 metri	 10 giocatori

Descrizione

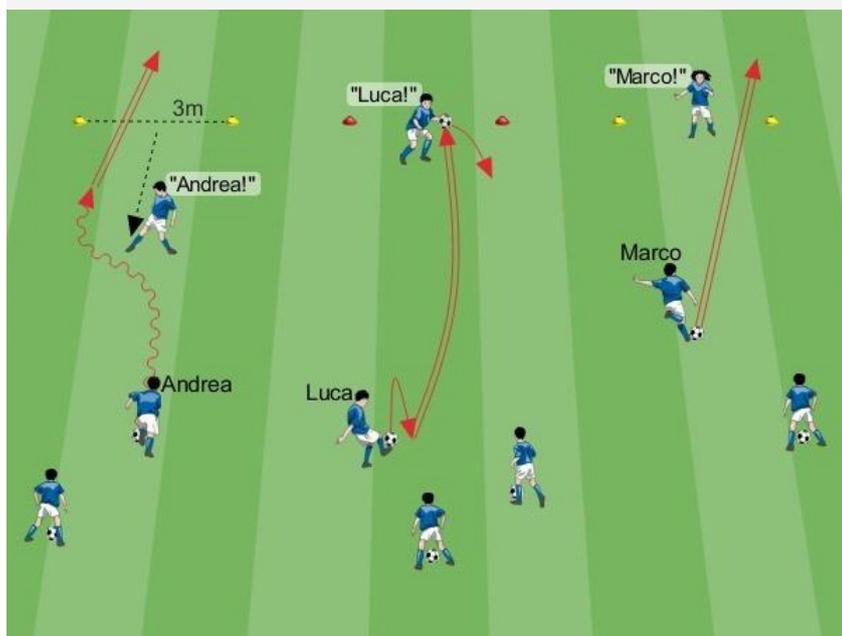
10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ogni gruppo gioca su di una porta (larga circa 3 metri) difesa da un portiere. I giocatori che non vanno in porta sono in possesso di un pallone ciascuno. Si svolge un'attività di tiro in porta con punteggio.

Regole

- Il portiere chiama il nome del compagno al quale spetta il turno di tiro:
 - Se questo fa gol, i ruoli rimangono invariati.
 - In caso di parata o di tiro che finisce fuori dallo specchio della porta, si effettua un cambio di ruolo tra il tiratore ed il portiere.
- La distanza di tiro viene decisa autonomamente dai giocatori.
- In seguito alla comprensione delle dinamiche organizzative del gioco questo viene svolto attraverso un punteggio da abbinare ad ogni gol:
 - I giocatori con la palla partono da 0 punti, ogni gol realizzato corrisponde ad un "punto bonus".
 - Ogni errore o parata da parte del portiere corrisponde alla perdita di un punto bonus.
 - Se il giocatore che calcia non fa gol nel momento in cui si trova a 0 punti, va in porta invertendo il proprio ruolo di gioco con il portiere.
- Si consiglia di fissare un limite al numero di bonus che è possibile accumulare (ad esempio 3).

Varianti

- La palla, per essere calciata in porta, deve essere prima messa in movimento (va mossa attraverso un auto-passaggio).
- La palla, per essere calciata in porta, deve essere alzata da terra (questa azione può essere svolta anche utilizzando le mani).
- Il giocatore chiamato per nome può realizzare un'azione nella quale vi è la possibilità di condurre palla e dribblare il portiere.



Possibile ambientazione

“Siamo in piazza con i nostri genitori, ci sono due alberi ad alcuni metri di distanza tra di loro che formano una porta, c'è anche un po' di prato libero, abbiamo un pallone e vogliamo sfidarci ad una gara di tiro”.

Varianti per i Piccoli Amici

- Non è previsto il conteggio dei punti.

Comportamenti privilegiati

- Calciare con forza la palla nello spazio lasciato libero dal portiere.
- Adattarsi alle diverse modalità di tiro previste dalle varianti riuscendo ad indirizzare la palla nella direzione desiderata.
- Provare a tirare da distanze diverse e sempre più distanti dalla porta.



Presupposti rappresentati



- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Prevedere momenti di attività libera Utilizzare spazio modulari Contestualizzare le proposte pratiche in un ambiente di fantasia Definire le squadre prima dell'inizio dell'allenamento Prediligere attività a confronto | <ol style="list-style-type: none"> Favorire la comunicazione tra pari Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi Proporre un adattamento della complessità nel corso della stagione Assegnare ai giocatori compiti di supporto Inserire varianti alle attività tecniche |
|--|--|

Ambito
GARAContenitore
PARTITACategoria
PA/PC U9/U6

PARTITA PICCOLI AMICI/PRIMI CALCI

15 minuti

35×55 metri

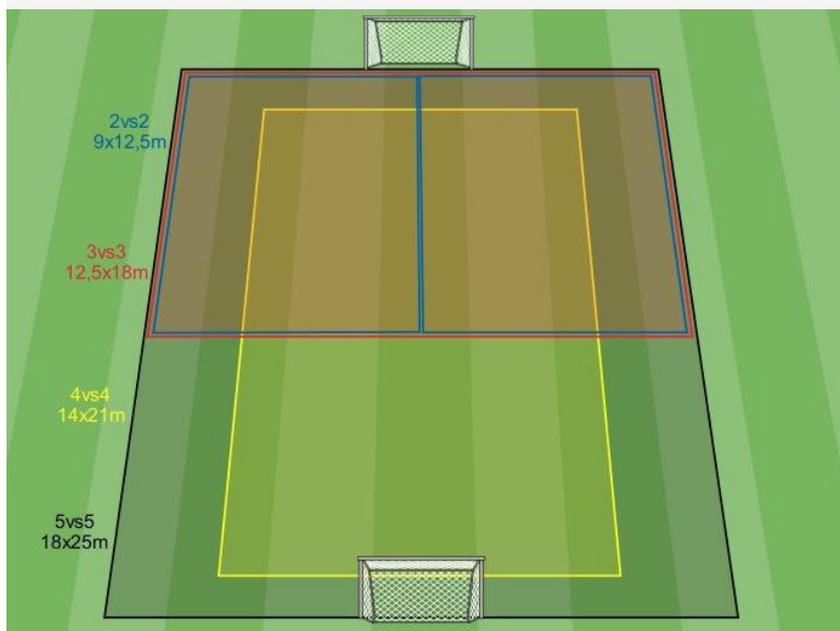
10 giocatori

Descrizione

All'interno dello spazio delimitato si gioca una partita. A seconda del numero di giocatori coinvolti, della loro età e delle scelte dell'allenatore, il campo può variare secondo le seguenti modalità (rappresentate nella figura senza giocatori):

- 5 contro 5, 1 campo da 18×25 metri.
- 4 contro 4, 1 campo da 14×21 metri.
- 3 contro 3, 2 campi da 12,5×18 metri.
- 2 contro 2, 4 campi da 9×12,5 metri.
- Modalità mista, 3 contro 3 (1 campo da 12,5×18 metri) e 2 contro 2 (2 campi da 9×12,5 metri).

Attraverso le soluzioni presentate, nello spazio per la partita 5 contro 5 risulta possibile far giocare fino a 16 giocatori. Le dimensioni del campo sono intese come ideali e vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.



Regole

- Per il regolamento della partita si fa riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso.
- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, *Organizzazione dell'Allenamento*). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso un minimo spostamento di materiale.
- In caso di numero dispari dei giocatori a disposizione, si possono attuare 2 soluzioni distinte:
 1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica mantenendo invariate le regole della partita.
 2. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Comportamenti privilegiati

- Area tecnica: la palla viene calciata e non spinta.
- Area tattica: nei duelli con contatto provare a difendere la palla attuando semplici comportamenti quali: frapporre il corpo tra palla ed avversario; creare uno spazio tra l'avversario e la palla.
- Area motoria: saper cadere e rialzarsi rapidamente.
- Area relazionale: persistere, anche in caso di difficoltà, nella ricerca della soluzione.
- L'atteggiamento dell'allenatore: riuscire a gestire incomprensioni e litigi tra giocatori senza giudizio ma ricordando le modalità di comportamento condivise e favorendo il dialogo attivo tra giocatori.
- La gestione del risultato: dopo un gol subito, cercare immediatamente di ripartire manifestando fiducia e determinazione.
- La comunicazione tra giocatori: chiamare la soluzione di gioco al compagno con entusiasmo: "Ci sono!"; "Passala!". Questa attitudine viene sfruttata per condividere se il giocatore si trovava effettivamente in una condizione utile alla trasmissione.
- L'influenza delle regole del gioco: dopo un gol subito ripartire immediatamente dal portiere per sviluppare una nuova azione di gioco.
- Il ruolo del portiere: rimanere concentrato sull'azione di gioco anche quando questa si sta svolgendo lontano dalla propria porta.
- Le palle inattive: conoscere le modalità di battuta delle rimesse laterali: sia con le mani che con i piedi decidendo, in funzione della situazione, quando attuare la prima o la seconda scelta.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni in seguito all'azione
2. Gestire efficacemente gli imprevisti
3. Evidenziare i comportamenti positivi
4. Favorire un'elevata densità esperienze
5. Prediligere l'acquisizione dei principi di gioco
6. Avviare alla pratica dell'auto-arbitraggio
7. Stimolare la conoscenza del calcio
8. Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
9. Individualizzare l'intervento didattico
10. Sviluppare sedute di allenamento destrutturate

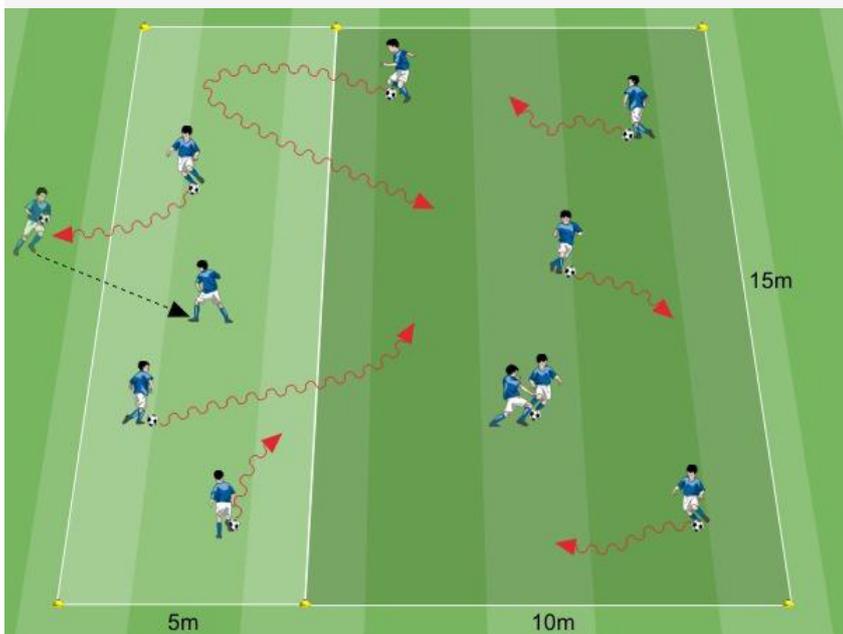
Ambito TECNICO	Contenitore GIOCHI DI TECNICA	Categoria PA/PC U9/U6
LO ZOO	 15 minuti	 15x15 metri
		 10 giocatori

Descrizione

Il campo è suddiviso in 2 settori con dimensioni diverse. All'interno dello spazio delimitato si trovano 8 giocatori in possesso di un pallone ciascuno. In ognuno dei 2 settori c'è un giocatore senza palla. Si svolge un'attività tecnica di conduzione del pallone con disturbo da parte di un avversario.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno di entrambi i settori del campo.
- I giocatori senza palla, rimanendo all'interno del loro spazio di gioco, devono cercare di rubarla ai propri compagni, se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo. Affinché il pallone venga considerato conquistato dall'avversario, il suo possesso deve concretizzarsi per almeno un paio di secondi.
- Se un giocatore in conduzione palla esce dal campo delimitato deve prendere il pallone in mano e consegnarlo al giocatore che presidia il settore dal quale è uscito, effettuando così un cambio di ruolo.



Possibile ambientazione

Ogni giocatore con la palla rappresenta un "visitatore dello zoo", chi si trova all'interno dei due settori è uno degli "animali in gabbia" che vuole scappare prendendo il "visitatore". La tipologia di animali in gabbia può cambiare ad ogni turno: leone ed elefante; giraffa e gorilla; ecc.

Varianti per i Piccoli Amici

- Il gioco si svolge all'interno di un unico spazio.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo può avvenire anche toccando il compagno e non entrando in possesso della sua palla.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di variare la velocità di conduzione del pallone mantenendolo sempre a propria disposizione.
- Cambiare direzione di conduzione palla con rapidità ed in uno spazio ridotto.
- Guardare continuamente dove si trovano i giocatori che devono rubare il pallone cercando di condurre palla negli spazi liberi.



Presupposti rappresentati



1. Adattare le regole sulle risposte dei giocatori
2. Campo già organizzato
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. Inserita strategia di gioco
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Stimolare la conoscenza dello sport
8. Dare feedback sui parametri esecutivi
9. Premiare l'impegno profuso
10. Parametri esecutivi variabili

Ambito
TECNICOContenitore
GIOCHI DI TECNICACategoria
PA/PC U9/U6

GLI AUTOSCONTRI

15 minuti

18×18 metri

10 giocatori

Descrizione

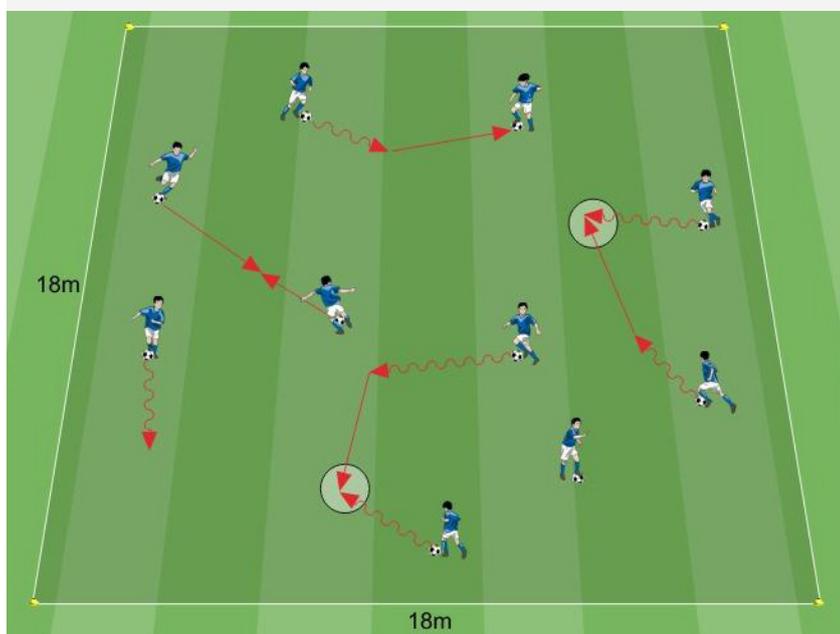
Si gioca all'interno di un campo di forma quadrata. 10 giocatori conducono palla all'interno dello spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio.

Regole

- Il gioco consiste in un tiro a bersaglio in cui si realizza un punto quando si riesce a colpire il pallone di un altro giocatore.
- I punti sono validi solo all'interno del quadrato di gioco (ogni pallone colpito al di fuori dello stesso non dà alcun punto). Nel caso in cui 2 palloni calciati da 2 giocatori distinti si colpiscano tra di loro, il punto non viene considerato valido.
- Vince il turno di gioco il giocatore che riesce ad arrivare per primo a 10 punti. Vengono realizzati diversi turni di gioco. Ad ogni turno si cambia il numero di punti necessario per vincere e vengono inserite delle varianti rispetto all'attività iniziale.

Varianti

- Vengono inserite delle posizioni di pausa nelle quali non si può essere colpiti dagli avversari:
 - tenendo il pallone sotto la pianta del piede (sia in modo casuale che richiedendo di utilizzare il piede meno abile);
 - salendo in equilibrio sulla palla con entrambi i piedi;
 - in quadrupedia, pancia sollevata da terra con il pallone sotto al proprio corpo.



Possibile ambientazione

Lo spazio di gioco rappresenta la "giostra degli autoscontri" ed il pallone è "l'autoscontro" attraverso il quale i giocatori devono cercare di colpirsi per realizzare un punto.

Varianti per i Piccoli Amici

- Un solo giocatore deve cercare di colpire i palloni dei compagni, tutti gli altri scappano in conduzione palla cercando di non farsela prendere. Se necessario, al fine di rendere il gioco più intenso, aumentare il numero dei giocatori che hanno il compito di colpire il pallone dei compagni.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare gli spazi liberi in conduzione palla allontanandosi dal traffico, in questo modo il giocatore diminuisce il rischio di essere preso e aumenta la possibilità di valutare quale pallone convenga provare a colpire.
- Differenziare la conduzione del pallone a seconda delle situazioni di gioco, cambiare direzione di guida e spostare rapidamente la palla qualora un avversario cerchi di colpirla.
- Calciare la palla riuscendo ad imprimerle la forza necessaria per colpire palloni vicini e lontani in modo efficace.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni in seguito all'azione
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Da esercizio a gioco
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Promuovere un gioco che sviluppa responsabilità
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Variare i parametri esecutivi

Ambito
TECNICO

Contenitore
GIOCHI DI TECNICA

Categoria
PA/PC U9/U6

IL RE DEI PORTIERI


15 minuti


16x20 metri

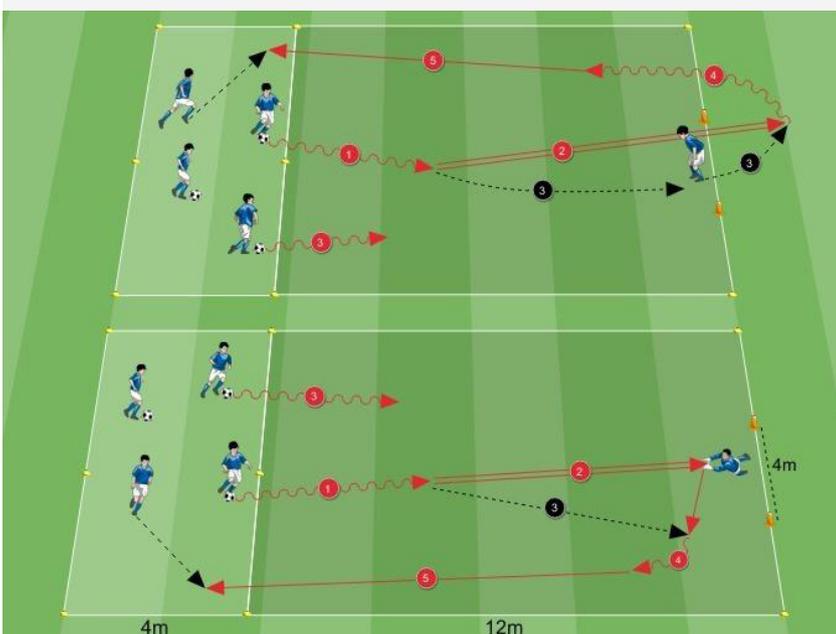

10 giocatori

Descrizione

4 giocatori si posizionano all'interno di uno spazio rettangolare (chiamato area di partenza) definito di fronte ad una porta difesa da un portiere. La porta è larga 4 metri. Solo 3 dei 4 giocatori all'interno dell'area di partenza sono in possesso di un pallone. Si realizzano 2 stazioni diverse che coinvolgono 5 giocatori ciascuna. In ogni stazione il gioco si svolge in modo autonomo. Il gioco consiste in una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti 2 giocatori per volta: un attaccante ed un portiere.

Regole

- In base all'esito dell'azione di tiro, si sviluppano rotazioni diverse nei ruoli di gioco:
 - In caso di gol da parte dell'attaccante, il portiere prende il pallone e lo trasmette all'unico compagno senza palla posizionato all'interno dell'area di partenza. L'attaccante, dopo aver segnato, si sostituisce rapidamente al portiere.
 - In caso di errore da parte dell'attaccante, questo recupera velocemente palla e la trasmette al compagno in attesa senza pallone posizionato all'interno dell'area di partenza.
- In entrambi i casi, il giocatore che ha passato palla al compagno in attesa si posiziona all'interno dello spazio di partenza e aspetta la palla da un altro giocatore.
- Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara a contrastare l'azione successiva.
- Al termine di ogni azione di gioco (in seguito ad un tiro o ad un gol), parte immediatamente (ed autonomamente, senza il "via" da parte del tecnico) l'attaccante successivo. L'attaccante può partire anche se il portiere non è pronto per affrontare una nuova azione di gioco (quando distratto o non ha ancora preso posizione all'interno della porta): questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di partecipazione dei giocatori.
- Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record di parate da cercare di battere.



Note

Ogni gruppo gioca con 3 soli palloni al fine di stimolare sia la relazione tra compagni (attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa) che il gesto tecnico del passaggio.

Possibile ambientazione

Siamo ad un concorso dove si vuole eleggere il "re dei portieri". Il giocatore che riesce a respingere il maggior numero di tiri consecutivi, risulterà essere il vincitore del concorso.

Varianti per i Piccoli Amici

- Ogni giocatore ha un pallone (rimane comunque valida la divisione in 2 gruppi da 5 giocatori).
- All'inizio dell'attività si attende che il portiere sia pronto per contrastare l'azione dell'attaccante successivo, una volta compreso il gioco, i partecipanti possono partire immediatamente dopo il termine dell'azione precedente.

Comportamenti privilegiati

- Calciare in porta nella direzione dove c'è più spazio libero evitando di tirare addosso al portiere.
- Recuperare velocemente palla in seguito al termine dell'azione per trasmetterla al compagno in attesa.
- Il portiere affronta con coraggio l'avversario uscendo dalla linea di porta e togliendo spazio di gioco all'attaccante.



Presupposti rappresentati



1. Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Gestire il risultato in modo equilibrato
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Proporre seduta destrutturata

Ambito
TECNICOContenitore
GIOCHI DI TECNICACategoria
PA/PC U9/U6

I TRENI



15 minuti



14x10 metri



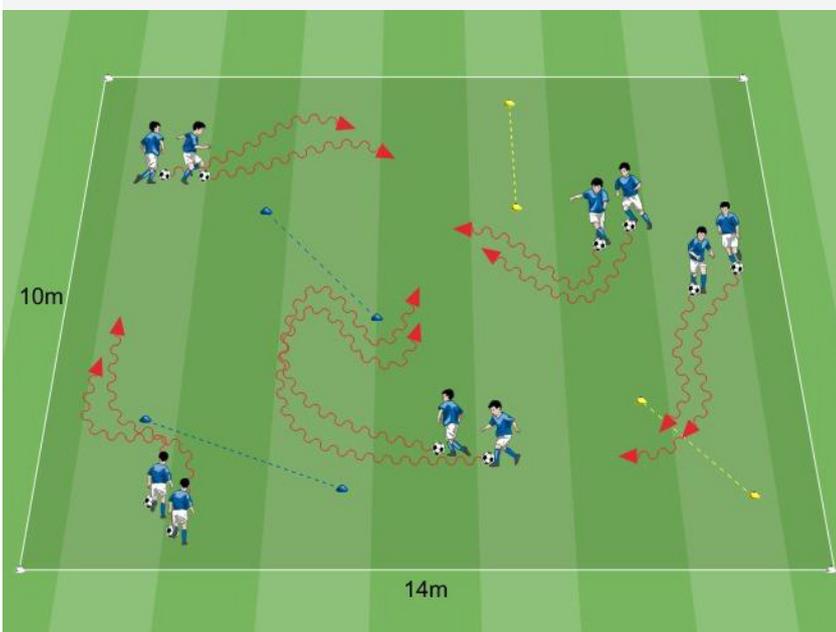
10 giocatori

Descrizione

All'interno del rettangolo di gioco si collocano 5 coppie di giocatori. Ogni giocatore è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di tecnica in cui l'obiettivo prevalente è imitare la direzione e la velocità di conduzione palla del proprio compagno.

Regole

- I giocatori si mettono uno dietro all'altro ed iniziano una conduzione di palla all'interno del campo, il secondo giocatore della fila deve inseguire chi lo precede mantenendosi ad una distanza breve (massimo un paio di metri) nonostante i cambi di direzione, senso e velocità eseguiti dal compagno che guida la coppia. Il mantenimento della distanza è un obiettivo che devono cercare di rispettare entrambi i giocatori: chi è davanti deve quindi assicurarsi che il compagno riesca a seguirlo correttamente. È altresì importante evitare incroci o scontri con altre coppie.
- Dopo ogni minuto di gioco si cambia la posizione dei giocatori all'interno di ogni coppia: il primo diventa secondo e viceversa.
- Una volta che l'attività è stata assimilata si possono inserire in campo delle porte di colore diverso indicando di volta in volta all'interno delle quali è possibile entrare per effettuare una sosta (ad ogni stop all'interno delle porte si cambia il giocatore che guida la coppia) e in quali invece risulta vietato l'ingresso. All'interno del campo di gioco possono essere inseriti anche degli ostacoli dando indicazione di interagire a piacimento con essi, ad esempio: valicare un ostacolo facendoci passare sopra la palla; effettuare il giro di un cono; saltare dentro ad un cerchio; ecc.



Possibile ambientazione

La coppia di giocatori rappresenta un "treno", chi guida la coppia è la "locomotiva" mentre chi lo segue è il "vagone". Lo spazio di gioco è la "ferrovia" così come le porte delimitate all'interno del campo rappresentano le "stazioni". Le stazioni sono "aperte" o "chiuse" a seconda delle indicazioni dell'allenatore. Gli ostacoli in campo rappresentano l'effetto di un "temporale" che ha fatto cadere "alberi", "pietre" o altri oggetti (gli ostacoli) sulla ferrovia.

Varianti per i Piccoli Amici

- Se necessario, la dinamica del gioco può inizialmente essere fatta capire tenendo il pallone in mano.
- Semplificare l'interazione con porte ed ostacoli: le porte vanno solo riconosciute e non evitate; gli ostacoli vanno solo evitati senza prevedere un'azione strutturata con gli stessi.

Comportamenti privilegiati

- Differenziare la conduzione di palla seguendo il compagno alla distanza indicata nonostante i suoi cambi di velocità, senso e direzione.
- Riconoscere gli spazi delimitati dalle porte fermandosi (in uno spazio ridotto) all'interno di quelle in cui è concesso ed evitando quelle proibite.
- Condurre la palla con efficacia prendendo contemporaneamente informazioni dal contesto.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Equilibrare gli interventi tra giocatori più o meno dotati
10. Utilizzare materiali di forma, tipologia, colore diversi

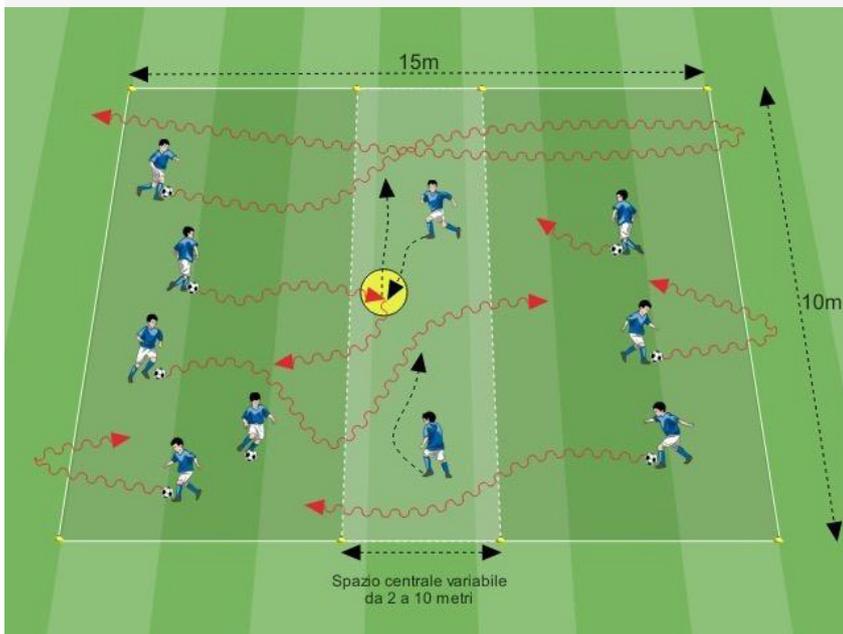
Ambito TECNICO	Contenitore GIOCHI DI TECNICA	Categoria PA/PC U9/U6
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="119 230 280 271">I PIRATI</div> <div data-bbox="916 215 1018 293">  15 minuti </div> <div data-bbox="1093 215 1219 293">  15×10 metri </div> <div data-bbox="1299 215 1425 293">  10 giocatori </div> </div>		

Descrizione

Lo spazio di gioco viene suddiviso in 3 settori, 2 laterali ed uno centrale. 8 giocatori conducono palla all'interno del campo muovendosi liberamente tra i settori delimitati, altri 2 giocatori si posizionano nello spazio centrale senza palla. Si svolge un'attività tecnica nella quale i giocatori con palla hanno il compito di condurla oltre i limiti laterali dello spazio di gioco senza farsela rubare dai compagni all'interno dello spazio centrale.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'esterno dei lati corti del rettangolo di gioco in modo alternato, prima da una parte e poi dall'altra. I giocatori senza palla, rimanendo all'interno dello spazio centrale, devono cercare di rubarla ai propri compagni, utilizzando esclusivamente i piedi e nel rispetto delle regole del gioco del calcio. Se i giocatori nel settore centrale riescono a rubare palla, questi effettuano un cambio di ruolo con i loro compagni.
- Quando un giocatore in conduzione palla esce dei limiti laterali del campo di gioco deve prendere il pallone in mano e consegnarlo ad uno dei giocatori che presidiano il settore centrale, effettuando così un cambio di ruolo.



Possibile ambientazione

I giocatori con la palla sono i "pirati" mentre quelli senza sono i "mostri marini". I lati corti del campo rappresentano i "porti" all'interno del quale i pirati possono sentirsi al sicuro.

Varianti per i Piccoli Amici

- Il gioco si svolge all'interno di un unico spazio.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo avviene toccando il compagno e non entrando in possesso della palla.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di cambiare direzione e velocità nella conduzione del pallone mantenendolo sempre a propria disposizione.
- Prendere informazioni dal contesto e dirigere la conduzione verso gli spazi liberi da avversari.
- Riconoscere rapidamente ed in ogni situazione (anche quando sotto pressione da parte di un avversario) gli spazi di gioco delimitati.



Presupposti rappresentati



1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Evitare l'eliminazione dei giocatori
5. Prevista la presa di decisione
6. Dare strumenti per risolvere i litigi tra pari
7. Parlare di eventi sportivi e partite
8. Rispettare le potenzialità dei giocatori
9. Equilibrare gli interventi tra giocatori
10. Inserire varianti



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA
PULCINI

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
SITUAZIONI DI GIOCOCategoria
PULCINI U10/U11**ATTACCHI A SCELTA**

15 minuti

30×50 metri

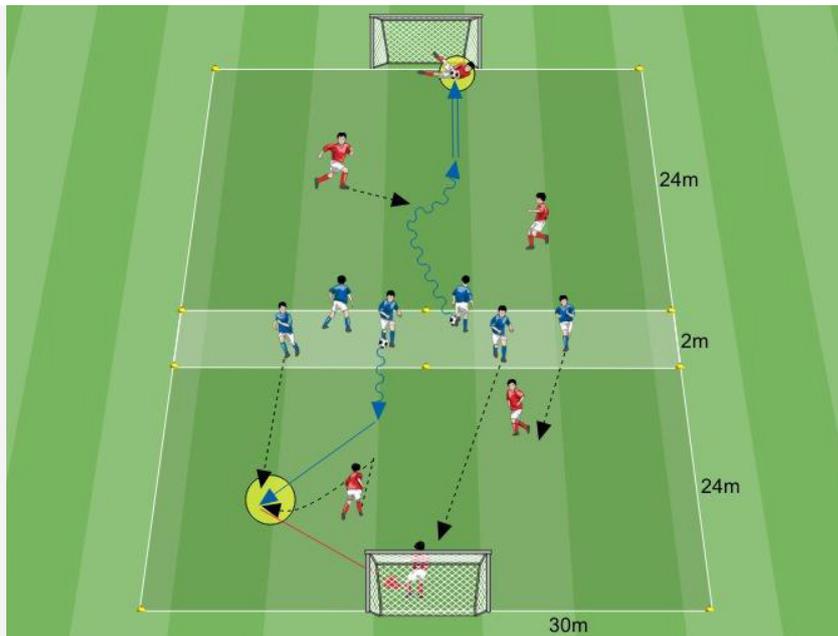
12 giocatori

Descrizione

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2 metri e largo quanto l'intero campo. 2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in 2 situazioni distinte che vedono opporsi degli attaccanti a dei difendenti. I 6 attaccanti si dividono in 2 squadre, il numero di componenti di ogni squadra di attaccanti è a discrezione dei giocatori che attaccano la porta regolamentare. Ognuna delle 2 situazioni di gioco prevede l'utilizzo di un pallone.

Regole

- La squadra che attacca deve cercare di fare gol nella porta regolamentare. La squadra che difende deve cercare di riconquistare palla e realizzare una meta nel corridoio centrale.
- Dopo 3 minuti di gioco si invertono i ruoli delle 2 squadre: quella che attaccava va a difendere e viceversa. Si realizza un totale di 4 turni di gioco.
- I punti totalizzati dalle squadre (sia le mete che i gol) nelle 2 situazioni di gioco contemporanee vanno sommati tra di loro e aggiunti ai punti realizzati in tutti e 4 i turni di attività previsti.
- Nel corso dei 3 minuti indicati come durata di ogni turno, la squadra che attacca può decidere di modificare il numero di offensivi utilizzati nelle 2 situazioni creando così contesti in cui si gioca con le seguenti modalità: 1 contro 3; 2 contro 3; 3 contro 3; 4 contro 3; 5 contro 3. Non è possibile lasciare una situazione di gioco senza attaccanti, lo 0 contro 3 non è quindi previsto.
- Il giocatore che ricopre il ruolo del portiere può essere sostituito in qualsiasi situazione di palla inattiva.
- Non sono previste rimesse laterali o calci d'angolo:
 - Se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che attacca la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene dal corridoio centrale del campo.
 - Se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che difende la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene attraverso una rimessa dal fondo del campo.

**Comportamenti privilegiati**

- I giocatori della squadra in possesso di palla, in condizione di superiorità numerica, cercano di sfruttare l'ampiezza del campo.
- Gli attaccanti riconoscono le situazioni in cui risulta conveniente l'azione personale oppure si rende necessaria una collaborazione con il compagno.
- In fase di possesso palla a favore dei difendenti, il portiere partecipa all'azione dando sostegno ai compagni e dimostrandosi parte attiva dell'azione.

Varianti

- Se per la squadra in attacco risulta mediamente troppo facile realizzare un gol, prima di poter andare alla conclusione, questa deve sempre mantenere il possesso della palla per un determinato numero di secondi (ad esempio 6).
- Se per la squadra in fase difensiva risulta troppo difficile andare a realizzare una meta, allargare di molto il corridoio centrale aumentando così le opportunità di ingresso nello stesso da parte dei difendenti.

Adattamenti numerici

- Se presenti 18 giocatori la struttura dell'attività rimane la stessa ma si cambia il numero di partecipanti in ogni metà campo: la squadra a difesa delle porte viene divisa con 5 difendenti da una parte e 4 dall'altra, gli attaccanti, come previsto dalle regole del gioco, possono distribuirsi a piacimento sulle 2 situazioni.
- Se presenti 7 giocatori si svolgono comunque 2 situazioni di gioco distinte: in una di queste 2 giocatori difendono una porta (un giocatore di movimento ed un portiere); nell'altra situazione è previsto un unico giocatore a difesa di una linea oltre la quale gli attaccanti devono cercare di condurre palla. Anche in questo caso gli attaccanti possono scegliere il numero di giocatori da impiegare in ciascuna situazione.

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
SITUAZIONI DI GIOCOCategoria
PULCINI U10/U11

COSTRUZIONE AGEVOLATA

15 minuti

30×50 metri

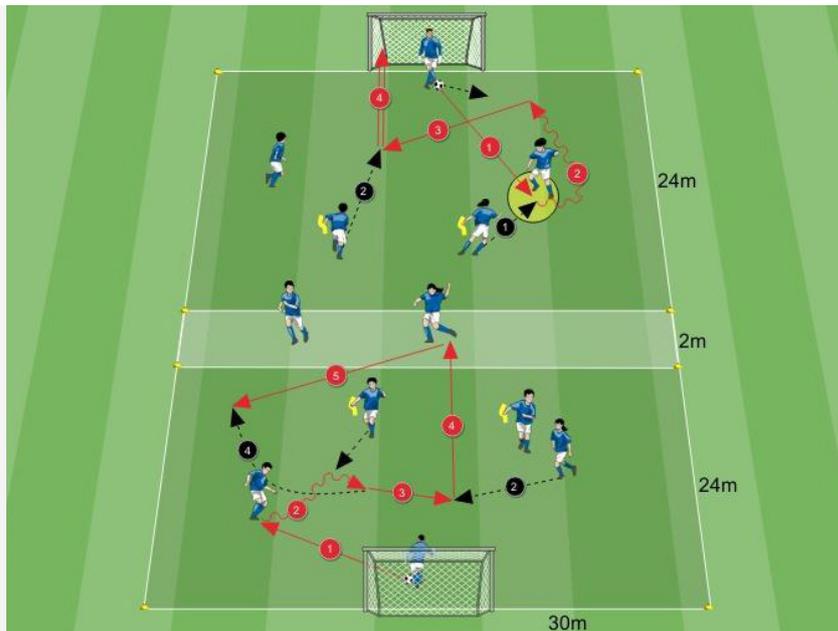
12 giocatori

Descrizione

Il campo, predisposto per una partita, viene diviso in 3 spazi distinti: 2 settori (chiamati A e B) all'interno di ognuno dei quali si sviluppa una situazione di 3 contro 2 (a favore della squadra che difende la porta) ed una fascia centrale condivisa dove prendono inizialmente posizione 2 giocatori (definiti giocatori "ausilio"). Nei settori A e B è posizionata una porta come da figura. All'interno di ogni settore è previsto l'utilizzo di una palla. I 2 giocatori in inferiorità numerica si distinguono dagli avversari tenendo una casacca in mano. Si svolge un'attività in situazione che prevede l'opposizione tra una squadra che ha l'obiettivo di finalizzare verso una porta e l'altra con il compito di trasmettere palla a dei giocatori nella posizione di vertici.

Regole

- Le 2 squadre in superiorità numerica hanno il compito di trasmettere il pallone ad uno dei 2 giocatori ausilio (questi giocano con entrambe le squadre in superiorità numerica), se ci riescono, realizzano un punto. Quando il pallone arriva ad un giocatore ausilio il gioco continua senza interrompersi attraverso le seguenti possibilità:
 - Se decide di entrare nel settore di gioco dal quale ha ricevuto palla, un suo compagno deve sostituirlo nel settore appena abbandonato.
 - Se decide di restituire palla ad un compagno all'interno del settore di gioco dal quale ha ricevuto il passaggio, le posizioni rimangono invariate.
- I giocatori in inferiorità numerica hanno il compito di fare gol nella porta del settore all'interno del quale stanno giocando. Qualora una coppia dei giocatori in inferiorità numerica riesca a realizzare un gol, si effettua un cambio di ruolo con 2 dei 3 componenti della squadra in superiorità.
- I portieri si invertono di ruolo con i propri compagni di squadra ogni qualvolta si riesce a far pervenire il pallone ad uno degli ausili nel settore centrale (senza interrompere il gioco).
- Se la palla esce dal campo viene rimessa in gioco secondo le modalità regolamentari previste nella categoria U10/U11. L'unica palla inattiva che non si effettua è il calcio d'angolo, dopo 3 calci d'angolo non eseguiti si realizza un cambio di ruolo tra la coppia di giocatori in inferiorità numerica e 2 dei loro avversari.
- I giocatori ausilio giocano con entrambe le squadre, pertanto è possibile che durante alcuni momenti dell'attività entrambi non siano disponibili per finalizzare la costruzione all'interno del settore centrale.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio scelgono da che parte giocare in funzione delle necessità manifestate dalle situazioni di gioco nelle quali sono coinvolti i propri compagni.
- I giocatori in superiorità numerica sfruttano l'ampiezza del campo per costringere gli attaccanti ad una scelta: marcare l'uomo o lo spazio aumentando così le possibilità di un passaggio filtrante per i giocatori ausilio.
- I gli attaccanti coordinano la loro azione di attacco sui passaggi laterali isolando i giocatori della squadra in possesso e riducendo loro il numero delle soluzioni utili.



Varianti

- Cambiare il ruolo di uno dei due giocatori ausilio trasformandolo in difendente. Il difensore aggiunto crea una condizione di 1 contro 1 all'interno del settore centrale togliendo la sicurezza del vertice libero alla squadra in possesso.
- Una delle due situazioni di gioco si svolge in parità numerica (3 contro 3) togliendo un giocatore ausilio dal settore centrale del campo.



Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: settore A (più grande del settore B), 4 contro 3; settore B, 3 contro 2; settore centrale, 2 contro 1.
- In caso di 9 giocatori: settore A (più piccolo del settore B), 2 contro 1 a favore della squadra in possesso; settore B, 3 contro 2; settore centrale, 1 solo giocatore che gioca con la squadra in possesso.

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SITUAZIONI DI GIOCO	Categoria PULCINI U10/U11
--------------------------	------------------------------------	------------------------------

AMICI/NEMICI

 15 minuti

 30x18 metri

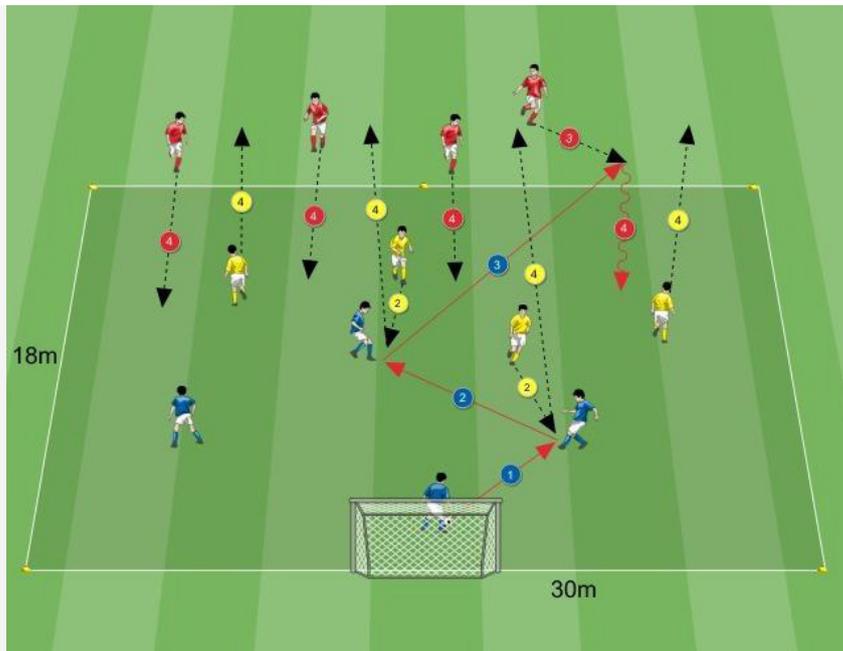
 12 giocatori

Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un pallone. Si svolge una situazione di gioco che contrappone una squadra a difesa della porta ad una che ha l'obiettivo di fare gol. La terza squadra attende il proprio turno di gioco oltre una linea posizionata a 18 metri di distanza dalla porta.

Regole

- La squadra che difende ha come obiettivo la riconquista della palla e l'immediato passaggio ad un giocatore della terza squadra: quella in attesa oltre la linea dei 18 metri. Un giocatore della squadra che difende la porta ricopre il ruolo di portiere.
- La squadra che attacca ha il compito di fare gol nella porta regolamentare.
- Se i difendenti riescono a trasmettere palla ad un giocatore della terza squadra, questa sostituisce il gruppo di attaccanti e ricerca a sua volta la realizzazione di un gol. Il cambio di ruolo tra le 2 squadre (quella in attacco e quella in attesa) avviene in modo istantaneo e senza interrompere il gioco: i giocatori della squadra che stava attaccando lasciano il campo più velocemente possibile andando oltre la linea dei 18 metri in attesa di ricevere un passaggio dai difendenti.
- Se gli attaccanti riescono a fare gol effettuano un immediato cambio di ruolo con la squadra dei difendenti (in questo caso la squadra in attesa oltre la linea rimane nel proprio ruolo).
- Quando la palla esce dal campo di gioco delimitato:
 - Oltre la linea di fondo-campo, la rimessa in gioco è sempre dei difendenti (non si effettuano calci d'angolo).
 - Oltre la linea dei 18 metri, se la squadra in attesa non ne entra in possesso, si continua a giocare.
 - Oltre le linee laterali, viene rimessa in gioco dalla squadra alla quale spetta il possesso.
- Si conta il numero di difese consecutive realizzate da ogni gruppo.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in attesa ricercano lo smarcamento con continuità anche se lontani dall'azione di gioco o durante il possesso degli attaccanti.
- In seguito al passaggio alla squadra in attesa, i difendenti affrontano i nuovi avversari con un atteggiamento propositivo togliendo loro spazi di gioco.
- Dopo aver ricevuto palla, i giocatori della squadra in attesa organizzano rapidamente la fase offensiva dando soluzioni sia sopra che sotto la linea della palla (qualora risulti necessario un attacco manovrato).



Varianti

- Il portiere non può trasmettere direttamente il pallone alla squadra in attesa.
- Un giocatore della squadra in attesa può entrare in campo e partecipare all'azione di gioco con il gruppo di attaccanti così da trovarsi già all'interno dello spazio da attaccare nel cambio di ruolo successivo.



Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori ciascuna, le regole del gioco rimangono invariate.
- In caso di 10 giocatori: si organizzano 3 squadre da 3 giocatori ciascuna. In questa variante si individua un portiere che rimane in porta anche dopo il gol ed il conseguente cambio di ruolo tra attaccanti e difendenti.

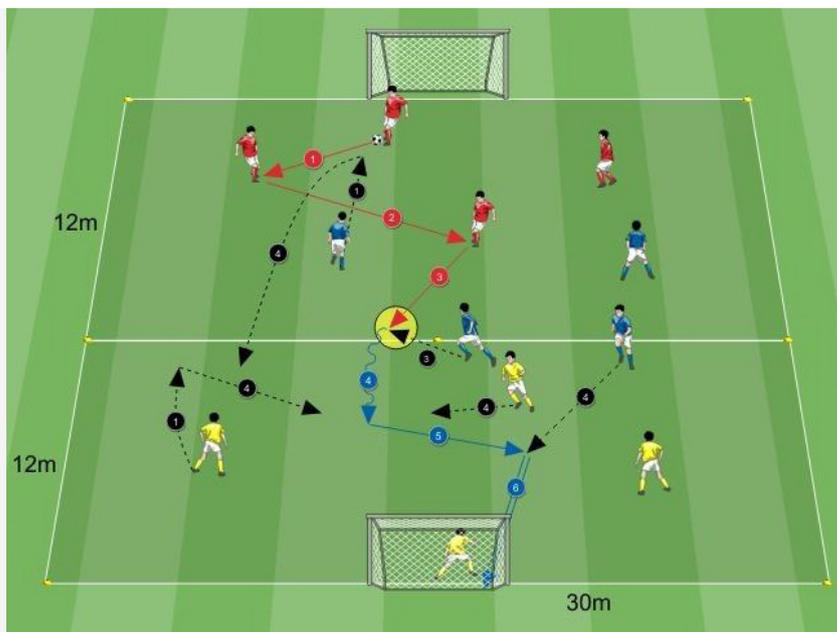
Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SITUAZIONI DI GIOCO	Categoria PULCINI U10/U11
ATTACCHI DOPPI <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div style="text-align: center;">  30x24 metri </div> <div style="text-align: center;">  12 giocatori </div> </div>		

Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno. Si gioca con un pallone all'interno di un campo delimitato per una partita e diviso in 2 metà da una linea. Si svolge una situazione di gioco nella quale 2 gruppi difendono una porta ciascuno dall'azione di una terza squadra che ha il compito di fare gol in una delle 2 porte a proprio piacimento.

Regole

- Le squadre in difesa giocano assieme ed hanno l'obiettivo di trasmettersi il pallone da una parte all'altra del campo evitando l'intercetto e la successiva ricerca di finalizzazione da parte degli attaccanti. I giocatori a difesa delle 2 porte non possono uscire dalla loro metà campo mentre gli attaccanti sono liberi di muoversi dove preferiscono (il fronte di gioco può essere cambiato in ogni momento, anche durante lo svolgimento di un'azione d'attacco inizialmente rivolta verso la porta opposta). I difendenti individuano un portiere e 3 giocatori di movimento, il portiere può essere cambiato ogni volta che il gioco si interrompe in seguito all'uscita della palla dal campo.
- Ogni trasmissione riuscita da una metà campo all'altra porta un punto alle 2 squadre a difesa delle porte. Ogni gol realizzato dalla squadra in attacco vale 3 punti.
- Rimesse dal fondo del campo, calci d'angolo e rimesse laterali vengono svolti nel rispetto del regolamento della partita per la categoria Pulcini.
- Si svolgono 3 turni da 4 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno di gioco si effettua una rotazione dei ruoli tra difendenti ed attaccanti. I punti accumulati da ogni squadra si sommano ad ogni turno (sia quelli realizzati in fase difensiva attraverso i passaggi da una metà campo all'altra che i gol segnati).



Comportamenti privilegiati

- Cambiare fronte d'attacco quando si evidenziano le condizioni per avere maggiore spazio a disposizione nell'altra metà campo (ad esempio in caso di un mancato posizionamento preventivo da parte degli avversari).
- Smarcarsi in ampiezza quando in possesso di palla nella fase difensiva così da costringere gli avversari ad una scelta di marcatura aumentando le soluzioni di trasmissione al portatore di palla.
- Gli attaccanti dimostrano continuità di gioco ed atteggiamento propositivo nella ricerca della conquista del pallone quando si trova in possesso dei difendenti.



Varianti

- Il passaggio da una squadra di difendenti e l'altra è valido solo ad un numero definito di giocatori che difende l'altra porta (da 1, ad esempio il portiere, a 3).
- I difendenti, per fare un punto nel passaggio all'altra squadra, devono prima mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi.



Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate, vengono adattate le dimensioni del campo.
- In caso di 8 giocatori: si organizzano 3 squadre, 2 composte da 3 giocatori ed una da 2. La squadra da 2 giocatori, quando si trova in fase difensiva, si schiera a protezione di una porta più piccola di quella regolamentare (ad esempio, 2x1m).

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SITUAZIONI DI GIOCO	Categoria PULCINI U10/U11
--------------------------	------------------------------------	------------------------------

DOPPIO PERICOLO


15 minuti


30×20 metri


12 giocatori

Descrizione

I giocatori vengono divisi in 3 squadre da 4 giocatori ciascuna. Una squadra difende una porta di dimensioni regolamentari (5×1,8 metri), individuando anche un giocatore che ricopre il ruolo di portiere. Le altre 2 squadre si schierano con 2 elementi posizionati oltre una linea (denominata linea di partenza) collocata a 18 metri dal fondo-campo mentre gli altri 2 compagni sono in possesso di una palla e iniziano l'attività da una posizione a loro scelta all'interno dell'area di gioco. Si svolgono 2 azioni di finalizzazione, contemporanee e continue, sviluppate contro una squadra a difesa della porta.

Regole

- Le coppie in possesso della palla hanno l'obiettivo di fare gol contro la squadra a difesa della porta.
- In caso di gol e di riconquista della palla da parte della linea difensiva ci si comporta come indicato:
 - In caso di gol**, chi l'ha realizzato recupera il pallone, lo trasmette al compagno collocato a sostegno dell'azione e corre oltre la linea di partenza in attesa del suo turno di gioco. Il compagno che riceve palla dal giocatore che ha fatto gol può immediatamente far cominciare una nuova azione di finalizzazione avvalendosi della collaborazione dell'altro giocatore rimasto in campo e del giocatore in attesa oltre la linea che nella nuova azione di finalizzazione ricopre il ruolo di sostegno.
 - In caso di riconquista della palla da parte della linea difensiva**, questa va trasmessa al giocatore avversario oltre la linea di partenza (appartenente alla squadra alla quale è stato rubato). Una volta che il giocatore a sostegno riceve palla può immediatamente cominciare una nuova azione di gioco, da svolgere assieme al compagno che non ha perso la palla (quest'ultimo invece deve correre fuori dal campo, oltre la linea di partenza ed attendere il suo turno di gioco).
- Si assegna un punto per ogni gol realizzato dalle squadre in attacco ed un punto per ogni trasmissione al giocatore a sostegno in seguito alla riconquista di palla da parte della squadra a difesa della porta.
- In caso di riconquista della palla da parte del portiere, questo può avviare un'azione volta alla trasmissione della palla al sostegno avversario.
- Rimesse dal fondo, calci d'angolo e rimesse laterali non vengono battuti. Quando la palla esce dal campo l'azione ricomincia sempre dalla linea di partenza.
- Si svolgono 3 turni da 4 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno di gioco si effettua una rotazione dei ruoli tra difendenti ed attaccanti. I punti accumulati da ogni squadra si sommano ad ogni turno (sia quelli realizzati in fase difensiva che i gol segnati).



Comportamenti privilegiati

- Difendere con continuità cambiando rapidamente azione in seguito al termine dell'attacco della squadra che si stava contrastando.
- Riconoscere le zone di superiorità ed inferiorità numerica indirizzando l'azione negli spazi dove questa ha maggiore possibilità di risultare efficace.
- Utilizzare il sostegno quando si trova densità davanti alla porta avversaria andando immediatamente a ricercare la creazione di spazi utili per la costruzione di una nuova azione.

Varianti

- Il sostegno può anche decidere di entrare in campo ma ha l'obbligo di rimanere sempre "sotto" agli altri 2 compagni: non può quindi effettuare azioni di inserimento o sovrapposizione.
- Rimesse dal fondo, calci d'angolo e rimesse laterali vengono battuti come da regolamento previsto nella categoria Pulcini.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate, variano le dimensioni del campo e le numeriche degli schieramenti (chi attacca lo fa con 3 giocatori per volta, chi difende con 4 più il portiere).
- In caso di 10 giocatori: si organizzano 3 squadre, 2 composte da 3 giocatori ed una da 4. La struttura del gioco rimane la stessa presentata nelle regole ma, ad ogni turno, un giocatore per squadra si unisce alla fase difensiva ripristinando così le numeriche previste nella spiegazione originale.

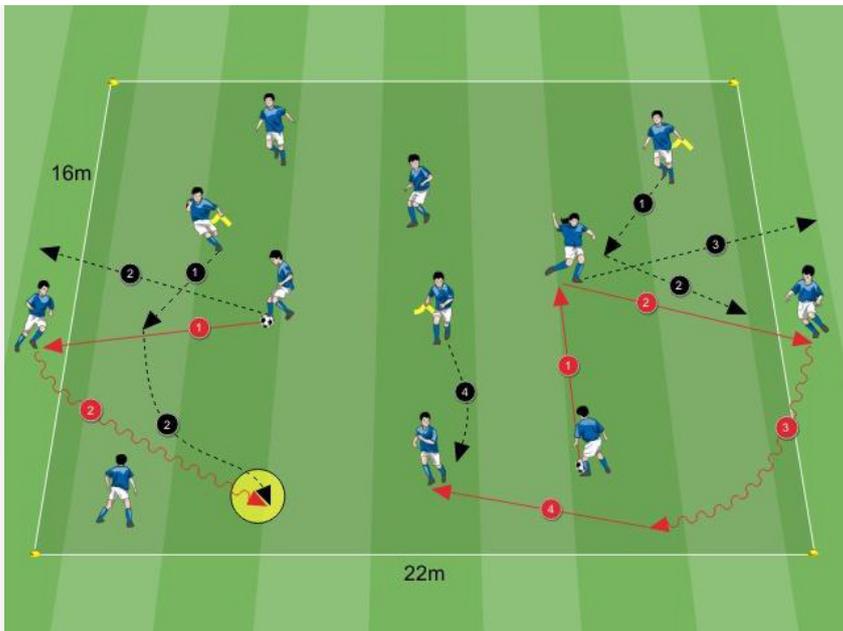
Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI POSSESSO	Categoria PULCINI U10/U11
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="119 226 510 273" style="font-size: 24px; font-weight: bold;">POSSESSO DOPPIO</div> <div data-bbox="917 219 1018 295" style="text-align: center;">  15 minuti </div> <div data-bbox="1093 219 1220 295" style="text-align: center;">  22x16 metri </div> <div data-bbox="1300 219 1428 295" style="text-align: center;">  12 giocatori </div> </div>		

Descrizione

Si gioca prendendo come riferimento un campo di forma rettangolare. All'interno del rettangolo si collocano 3 difendenti e 7 attaccanti. I difendenti si distinguono dagli attaccanti attraverso una casacca tenuta in mano. Gli attaccanti sono in possesso di 2 palloni. Al di fuori dei lati corti del rettangolo di gioco si posizionano 2 giocatori, uno per lato, senza palla. Si svolge un'attività di possesso palla in cui l'obiettivo dei giocatori con i 2 palloni è quello di farli pervenire, in modo alternato, ai 2 compagni collocati al di fuori dei lati corti del rettangolo.

Regole

- Quando gli attaccanti effettuano una trasmissione di palla al compagno collocato all'esterno del rettangolo, quest'ultimo inverte il ruolo di gioco e la sua posizione con il giocatore che l'ha realizzata.
- I difendenti hanno il compito di rubare il pallone agli attaccanti. Se un difendente riesce a riconquistare palla (entrandone in chiaro possesso, non solo attraverso un semplice tocco), quest'ultimo effettua un'inversione di ruolo con il giocatore a cui è stata rubata. In seguito alla conquista del pallone da parte di un difendente, quest'ultimo lascia cadere la propria casacca a terra, l'attaccante che l'ha toccato per ultimo deve raccoglierla sancendo così lo scambio dei ruoli (l'azione descritta avviene senza interrompere lo svolgimento dell'azione).
- Nel caso in cui si verifichi un errore di trasmissione ad uno dei 2 compagni all'esterno del rettangolo, chi ha sbagliato il passaggio inverte il proprio ruolo di gioco con quello del difendente più vicino a lui.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).
- Se l'attaccante fa uscire la palla in rimessa laterale, quest'ultimo inverte il proprio ruolo di gioco con il difendente a lui più vicino (in questo caso la ripresa del gioco viene effettuata da uno qualsiasi degli altri attaccanti).



Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla la trasmette ai giocatori esterni al rettangolo solo quando questi dimostrano di essere pronti per riceverla.
- I difendenti ricercano con continuità la riconquista del pallone organizzando inoltre la pressione sul portatore palla attraverso l'aiuto dei proprio compagni.
- Gli attaccanti manifestano continuità di gioco mettendosi a disposizione di entrambi i compagni in possesso di palla, alternando senza pause la situazione di gioco seguita.

 **Varianti**

- Se per la squadra in possesso di palla il gioco risulta troppo complesso, il numero dei difendenti può essere diminuito (portandoli a 2), oppure questi possono essere vincolati nel movimento all'interno dello spazio di gioco identificando 2 metà campo (realizzate dividendo il rettangolo nella sua lunghezza).
- Se per la squadra in possesso di palla il gioco risulta troppo semplice, il numero dei difendenti può essere aumentato, così come può parimenti essere diminuito il numero degli attaccanti trasformandoli in ulteriori riferimenti (sponde) oltre i lati corti del rettangolo.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di 16 giocatori, inserire un terzo pallone per il possesso, mantenere 3 difendenti e collocare 2 giocatori in qualità di sponda all'esterno del campo.
- In caso di 9 giocatori, ridurre a 2 il numero dei difendenti mantenendo invariato sia il numero dei giocatori esterni al campo che dei palloni utilizzati per il possesso.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSSESSO

Categoria
PULCINI U10/U11

ENTRO ED ESCO


15 minuti


16x16 metri

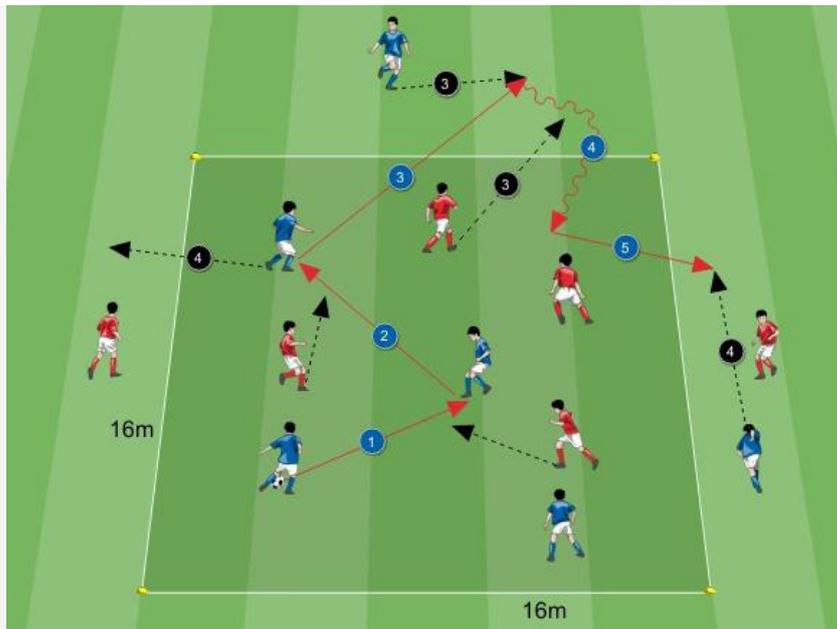

12 giocatori

Descrizione

Lo spazio di gioco è composto da un quadrato all'interno del quale cominciano l'attività 4 giocatori per ognuna delle 2 squadre, gli altri 4 partecipanti all'attività, 2 per squadra (definiti giocatori "ausilio"), si collocano a loro piacimento all'esterno dello spazio definito. L'attività prevede la contesa del possesso del pallone tra 2 squadre da 6 giocatori ciascuna.

Regole

- La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità il più a lungo possibile utilizzando anche l'ausilio dei 2 compagni posizionati all'esterno dello spazio delimitato.
- I giocatori all'esterno del quadrato possono entrare all'interno dello stesso in ogni momento del gioco solo se vengono immediatamente sostituiti da un compagno (quest'ultimo può uscire dal campo attraverso uno qualsiasi dei lati del quadrato).
- I 2 giocatori di ogni squadra collocati all'esterno del quadrato non possono ostacolarsi tra di loro. I giocatori ausilio possono muoversi liberamente al di fuori dello spazio di gioco delimitato.
- Quando la palla viene trasmessa ad un compagno all'esterno del quadrato, questo può ricevere la pressione da parte di un solo avversario al quale è concesso di uscire dal quadrato alla ricerca della palla.
- Quando la palla esce dal quadrato senza essere presa da uno dei giocatori all'esterno dello stesso, il gioco di possesso riprende attraverso una rapida rimessa in gioco. La ripresa del gioco avviene attraverso modalità scelte autonomamente da parte dei giocatori (rimessa con le mani, passaggio con i piedi, conduzione di palla) e può essere effettuata da un punto qualsiasi dello spazio utilizzato per il gioco di possesso.
- Modalità di acquisizione dei punti:
 - Viene assegnato un punto ogni qualvolta la squadra in possesso del pallone riesce a mantenerlo a propria disposizione per un determinato numero di secondi. Il tempo per realizzare un punto è indicativamente attorno ai 10 secondi.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio all'esterno del quadrato si spostano immaginando lo svolgimento dell'azione e fornendo così maggiori soluzioni di gioco ai compagni in possesso di palla.
- Chi si trova in fase di non possesso palla riconosce il momento in cui conviene andare ad effettuare la pressione al di fuori del quadrato di gioco. Ad esempio: primo controllo errato da parte del giocatore ausilio; ricezione palla del giocatore ausilio senza compagni che gli forniscono appoggi utili.
- Il giocatore ausilio chiama l'uscita ad un compagno lontano dall'azione entrando così in campo a supporto del portatore di palla.

Varianti

- I giocatori all'esterno del campo non possono essere coinvolti nell'azione due volte consecutivamente sullo stesso lato (dopo aver partecipato all'azione devono quindi spostarsi prima di poter essere nuovamente utilizzati come sponde).
- I giocatori ausilio sono considerati sempre attivi e possono contrastare i propri avversari al di fuori del quadrato.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori, le 2 squadre si dividono in un gruppo da 8 e l'altro da 7 componenti, si gioca 5 contro 5 all'interno del campo mentre all'esterno le sponde sono 3 per una squadra e 2 per l'altra.
- In caso di 9 giocatori, le 2 squadre si dividono in un gruppo da 5 e l'altro da 4 componenti, si gioca 3 contro 3 all'interno del campo mentre all'esterno le sponde sono 2 per una squadra e una per l'altra.
- In entrambi i casi gli spazi vengono adattati al numero di giocatori coinvolti.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSSESSO

Categoria
PULCINI U10/U11

MANTENERE LE RIMESSE


15 minuti


14x25 metri

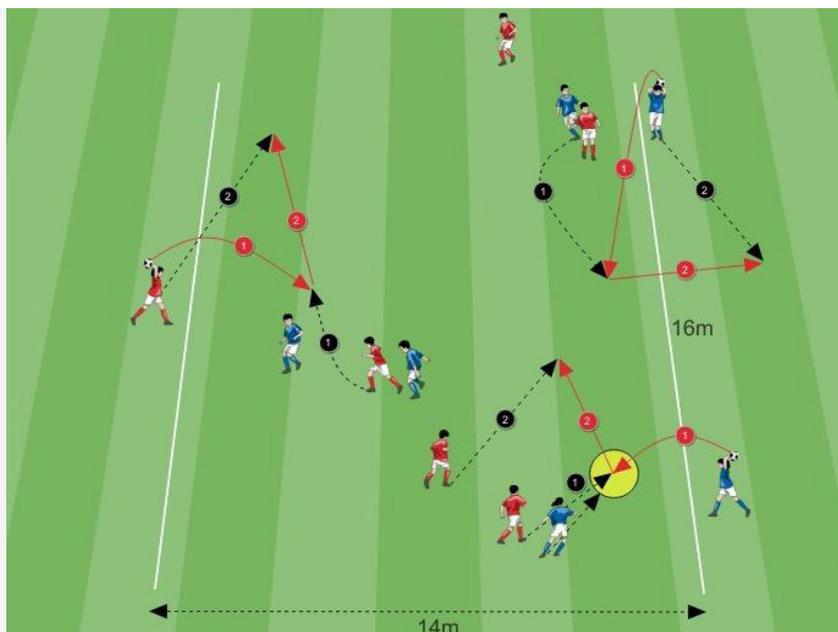

12 giocatori

Descrizione

Lo spazio di gioco è composto da 2 linee di 20 metri ciascuna distanti 14 metri l'una dall'altra. La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori. Ogni gruppo gioca utilizzando un pallone. Si svolgono 3 situazioni distinte di contesa del possesso di palla. Ogni nuova azione di gioco si avvia attraverso l'immissione del pallone da una situazione di rimessa laterale.

Regole

- Ognuno dei 3 gruppi svolge l'attività di possesso palla prevista in modo autonomo rispetto agli altri 2.
- I 4 giocatori di ogni gruppo vengono a loro volta divisi in 2 squadre che si affrontano cercando di mantenere il possesso della palla in seguito all'esecuzione di una rimessa laterale. La coppia di giocatori che riesce a mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi (in modo continuativo e dopo la rimessa in gioco della palla), realizza un punto e guadagna la possibilità di effettuare la rimessa laterale successiva.
- La coppia che per prima raggiunge un determinato numero di punti (ad esempio 5) fa terminare il turno di gioco. Un nuovo turno di attività comincia in seguito al cambio delle coppie.
- La palla si considera fuori dal campo solo quando esce valicando la linea oltre la quale è stata effettuata la rimessa laterale: in questo caso l'azione termina senza assegnare un punto a nessuna delle 2 squadre. Il gioco si sviluppa con spazi indefiniti su 3 direzioni e con unico limite rappresentato dalla linea di battuta.
- I 4 gruppi, giocando contemporaneamente nello stesso spazio di gioco, potrebbero ostacolarsi tra di loro nello svolgimento delle azioni di possesso palla, tale situazione è prevista dalle dinamiche dell'attività e non comporta interruzioni o penalità.



Comportamenti privilegiati

- Chi effettua la rimessa laterale individua la direzione o lo spazio nel quale risulta efficace lanciare la palla: addosso se non è coperto; nello spazio lasciato libero dagli avversari qualora marcato da entrambi.
- Lanciare la palla sul secondo o sul terzo movimento del compagno così da rendere imprevedibile l'inizio dell'azione.
- Effettuare la rimessa e mettersi immediatamente a disposizione del compagno che riceve la palla ricercando la zona luce.

Varianti

- Aumentare il numero di secondi di possesso della palla necessari per totalizzare un punto (ad esempio 6 oppure 8).
- La squadra che effettua la rimessa laterale ha l'obiettivo di conquistare uno spazio di gioco (ad esempio oltre il lato opposto rispetto a quello di battuta).

Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, cambiare il numero di componenti di ogni gruppo, ad esempio: 2 da 4 ed uno da 6.
- In caso di 9 giocatori, costituire solo 2 gruppi, uno da 4 e l'altro da 5 componenti (nel secondo gruppo il giocatore che effettua la rimessa laterale gioca sempre con la squadra in possesso della palla ed in superiorità numerica).

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSSESSO

Categoria
PULCINI U10/U11

POSSESSO MULTIPLO


15 minuti


12×18 metri

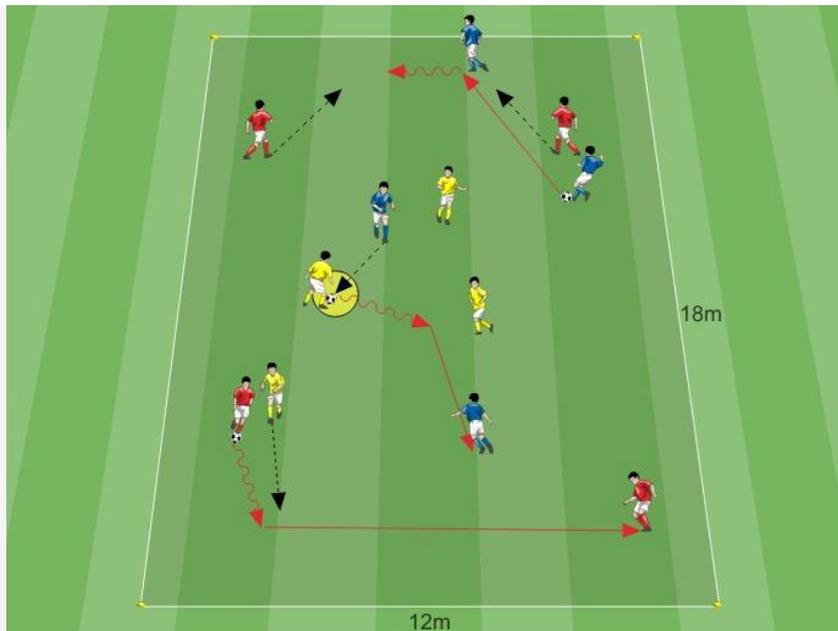

12 giocatori

Descrizione

All'interno di uno spazio rettangolare si sfidano 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno. Ogni gruppo è inizialmente in possesso di una palla. L'attività prevede il mantenimento del possesso del proprio pallone e la contemporanea ricerca di conquista degli altri 2.

Regole

- L'attività di possesso palla viene suddivisa su più turni di gioco, la durata di ognuno dei quali viene decisa dall'allenatore (indicativamente possono durare da 1 a 2 minuti ciascuno). Al termine di ogni turno si considera vincitore il gruppo in possesso del maggior numero di palloni. Nel caso in cui ogni gruppo sia in possesso di un pallone, viene assegnato un punto a ciascuno.
- Quando la palla esce dal campo viene rimessa in gioco:
 - Dalla squadra che ne aveva precedentemente il possesso, quando l'ultimo tocco è stato di uno dei giocatori che ne stavano provando la conquista.
 - Dalla squadra che stava esercitando la pressione più vicina alla palla, se l'ultimo tocco è stato di un componente della squadra in possesso del pallone.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).



Comportamenti privilegiati

- Dare soluzioni di trasmissione al compagno in possesso di palla ricercando la zona luce lontano dalla possibile pressione da parte degli avversari.
- Orientare il possesso della palla verso zone del campo dove c'è meno densità di avversari.
- Passare rapidamente (senza pause) da situazioni di pressione e riconquista della palla a smarcamenti per il mantenimento del possesso del pallone.



Varianti

- Si utilizza anche un quarto pallone che viene inserito casualmente in campo dall'allenatore una volta che il gioco è iniziato.
- Limitare il numero di giocatori che possono andare alla ricerca della conquista di un pallone (ad esempio 2).



Adattamenti numerici

- Se il numero dei partecipanti è divisibile per 4, si gioca mantenendo un pallone per squadra ed aumentando o diminuendo il numero delle stesse.
- Se il numero di partecipanti non è divisibile per 4, i giocatori eccedenti alle quaterne partecipano in qualità di "ausilio" rimanendo a disposizione delle squadre in possesso di palla.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSSESSO

Categoria
PULCINI U10/U11

2 CONTRO RANDOM


15 minuti


16x16 metri

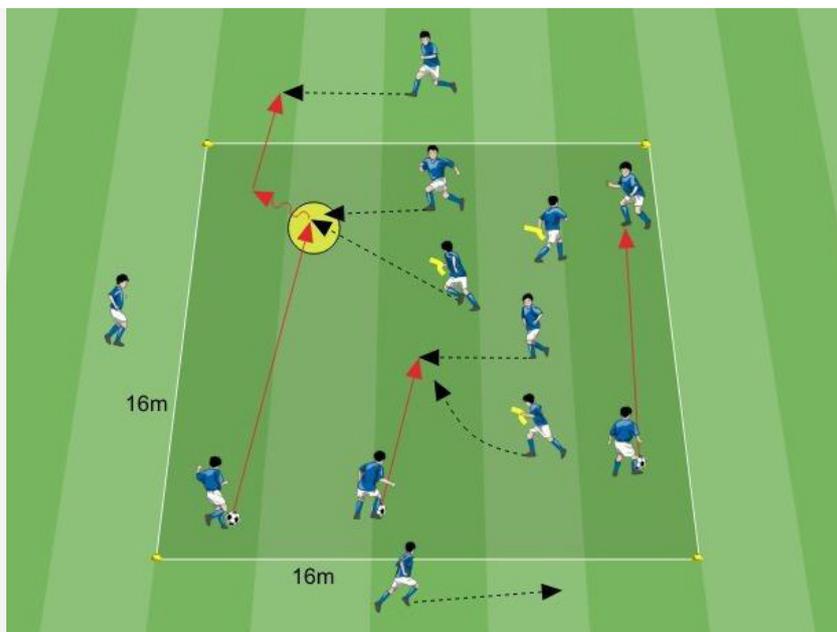

12 giocatori

Descrizione

Si gioca utilizzando un quadrato. All'interno dello spazio si posizionano 9 giocatori: 6 di questi formano 3 coppie (ciascuna delle quali in possesso di una palla); gli altri 3 giocano individualmente (questi 3 giocatori tengono una casacca in mano per distinguersi dagli altri). Al di fuori del quadrato si collocano altri 3 giocatori. Si svolge un'attività di possesso palla a coppie con tentativo di conquista da parte degli avversari e successiva trasmissione ai compagni all'esterno dello spazio di gioco.

Regole

- Le coppie hanno il compito di mantenere il possesso della palla evitando la riconquista da parte dei 3 avversari all'interno del campo. In caso di conquista della palla da parte di uno dei giocatori all'interno del quadrato, questo ha il compito di effettuare un passaggio ad un compagno all'esterno dell'area di gioco. Nel caso in cui il passaggio all'esterno riesca, i ruoli tra le due coppie di giocatori cambiano come segue:
 - Chi ha ricevuto palla e il giocatore esterno che l'ha ricevuta entrano all'interno del campo cercando di mantenere il possesso della palla al posto della coppia alla quale l'hanno sottratta.
 - Chi ha perso palla (l'ultimo giocatore della coppia ad averla toccata prima degli avversari), prende la casacca in mano e cerca la conquista di un pallone dalle 3 coppie all'interno del quadrato.
 - Il compagno di coppia del giocatore che ha perso palla esce dal quadrato e si mette a disposizione dei compagni che ne stanno cercando la riconquista.
- I 3 giocatori con il compito di conquistare palla all'interno del quadrato non hanno un compagno predefinito al quale trasmettere palla ma una volta entrati in possesso del pallone possono scegliere uno qualsiasi dei 3 esterni.
- La riconquista della palla da parte dei giocatori in non possesso può essere cercata anche collaborando con gli altri giocatori all'interno dello spazio.
- Se nella trasmissione di palla tra i giocatori delle coppie questa esce per errore dal quadrato, può essere recuperata da uno dei 2 giocatori in possesso ma può anche essere rubata da uno degli avversari all'esterno del campo: in questo caso avviene il processo inverso, il giocatore esterno ha il compito di cercare un compagno all'interno del quadrato al quale trasmettere la palla.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori di ogni coppia, una volta persa palla, cercano l'immediata riconquista della stessa, sia attraverso il contrasto che cercando la chiusura delle linee di passaggio e l'intercetto per il giocatore all'esterno del quadrato.
- I giocatori all'esterno del quadrato si spostano in funzione delle possibilità di riconquista palla da parte dei compagni all'interno dello spazio di gioco.
- Chi riconquista palla cerca l'immediata trasmissione al compagno esterno pronto per la ricezione.

Varianti

- L'azione può proseguire anche all'esterno del quadrato e dura fino a quando il giocatore collocato fuori dallo spazio di gioco non entra in possesso dello stesso.
- Il giocatore che conquista palla chiama ad alta voce un compagno all'esterno del campo andando così a creare una situazione di 2 contro 2 nella quale il possesso del pallone va mantenuto per un determinato numero di secondi prima di effettuare il cambio di ruolo con gli avversari.

Adattamenti numerici

- In caso di 7 giocatori: 2 coppie con palla all'interno del quadrato con 2 giocatori che hanno il compito di riconquistarla ed un giocatore in attesa al di fuori dal campo.
- In caso di 15 giocatori: 4 coppie con palla all'interno del quadrato con 4 giocatori che hanno il compito di riconquistarla e 3 giocatori in attesa al di fuori dal campo.

Ambito
MOTORIOContenitore
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**PALLA CONTESA**

15 minuti

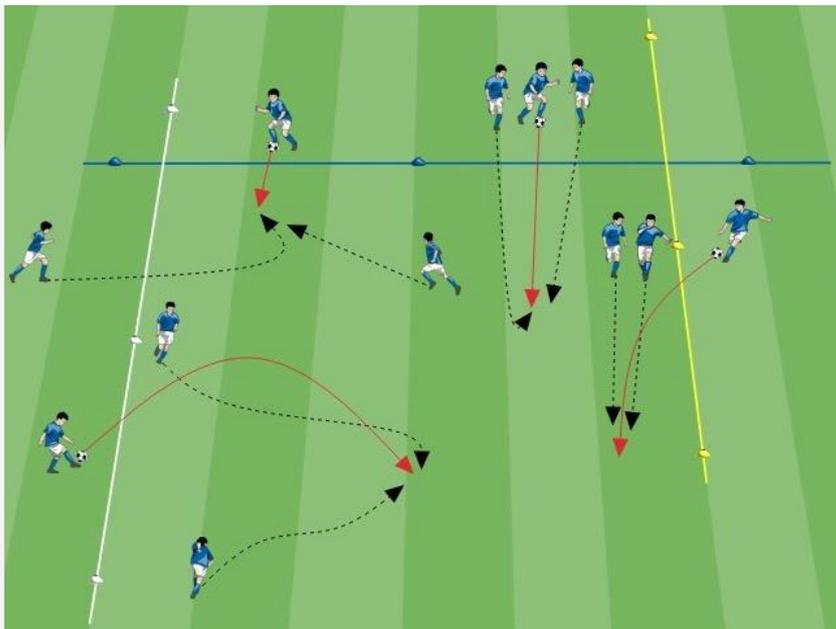

15x15 metri


12 giocatori
Descrizione

Sul campo di gioco vengono definite alcune linee che si intersecano tra di loro (come da esempio riportato nel disegno). L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 4 gruppi da 3 partecipanti ciascuno. Ogni gruppo utilizza un pallone. In ogni gruppo si svolge un'attività di confronto tra i 2 giocatori senza palla con l'obiettivo di guadagnare lo spazio sulla stessa dal momento in cui viene immessa in campo dal compagno.

Regole

- A turno, uno dei 3 giocatori lancia la palla in modo casuale all'interno del campo di gioco, gli altri 2 componenti della terna hanno il compito di contendersela proteggendo lo spazio davanti alla stessa oppure anche entrandone in possesso (a seconda delle varianti proposte dall'allenatore).
- Per raggiungere gli obiettivi previsti, i 2 giocatori devono utilizzare modalità diverse di interazione con palla ed avversario:
 - La palla non può essere toccata.
 - Il pallone può essere toccato solamente con i piedi.
 - Il duello avviene nel rispetto di tutte le regole previste nel gioco del calcio.
 - La palla può essere toccata con ogni parte del corpo tranne che attraverso gli arti superiori ed inferiori.
 - Lo spazio davanti alla palla va guadagnato evitando il contatto con l'avversario.
 - Viene concessa la possibilità di trattenuta tra giocatori (tuttavia, non sono permesse scorrettezze che possono nuocere alla salute degli stessi: prese sopra il livello della vita, colpi o calci).
- Dopo ogni sfida, il giocatore che vince il confronto totalizza un punto e decide se continuare a svolgere un nuovo duello oppure concedersi un turno di pausa immettendo la palla in gioco a favore dei propri compagni nel duello successivo.
- L'attività prevede una variazione degli spazi di gioco in funzione delle linee (di colore diverso) definite a terra:
 - Vengono variati i limiti del campo di gioco, ad esempio: solo linea bianca; linea bianca e blu; solo linea blu; ecc. In questo modo i giocatori coinvolti nel duello sono costretti ad adattare i propri comportamenti in funzione degli spazi definiti. Se la palla esce dal campo, questa si considera fuori dal gioco e viene cominciata una nuova azione.
 - Si può decidere di giocare anche senza limiti agli spazi di gioco.
- La proposta prevede che i 2 giocatori coinvolti nel duello comincino l'azione da posizioni diverse: di fianco al compagno che effettua il lancio della palla; distanziati ad una decina di metri l'uno dall'altro; attaccati; a terra; girati di schiena rispetto al compagno che lancia la palla; altre soluzioni a discrezione dell'allenatore.
- Quando la palla esce dal terreno di gioco senza che nessuno dei 2 giocatori sia riuscito ad entrarne in possesso, il duello viene ripetuto.

**Comportamenti privilegiati**

- Anticipare l'avversario nella corsa alla conquista dello spazio sulla palla evitando di farsi superare o sbilanciare nella corsa.
- Risultare efficace nella protezione del pallone abbassando il proprio baricentro e mantenendo l'avversario lontano dalla palla (usando arti superiori e tronco).
- Adattarsi rapidamente alle diverse varianti proposte trovando le soluzioni per risultare efficace nell'utilizzo delle diverse parti del corpo indicate dall'allenatore.

**Varianti**

- Il duello dura un determinato numero di secondi.
- Il giocatore che riconquista la palla ha il compito di trasmetterla al compagno che l'ha immessa in gioco andando così a condizionare ed orientare i comportamenti di conquista e difesa dello spazio sulla palla.

**Adattamenti numerici**

- In caso di numeri inferiori o superiori a 12 ma divisibili per 3, viene aumentato o diminuito il numero delle terne mantenendo invariata la struttura dell'attività.
- Se, dopo aver diviso i presenti in terne, rimane fuori una coppia di giocatori, questa immette il pallone in gioco attraverso un auto-lancio realizzato da parte di uno dei 2 partecipanti.

Ambito
MOTORIOContenitore
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**CORSE ORIENTATE**

15 minuti

12×12 metri

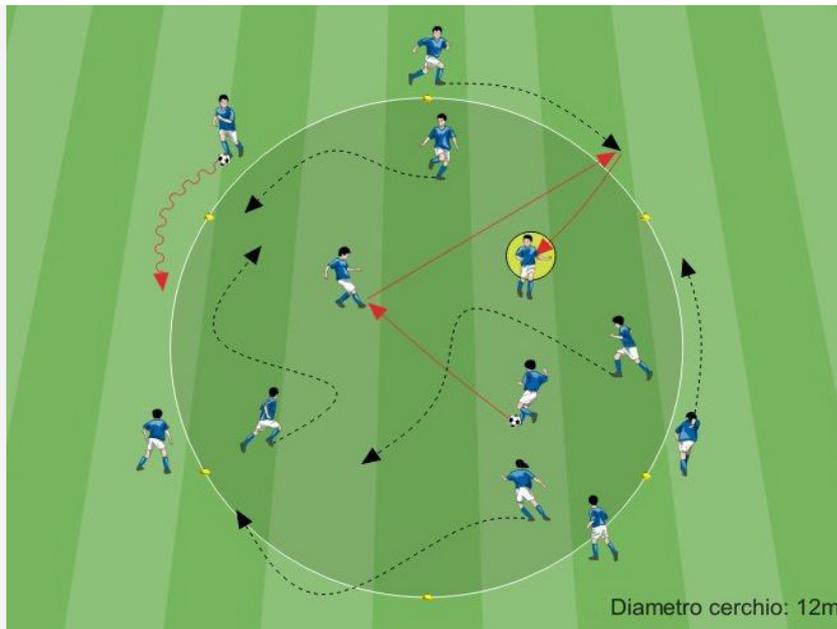
12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo a forma di cerchio. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 2 squadre: una, in superiorità numerica ed in possesso di 2 palloni, è composta da 8 giocatori che possono muoversi a loro piacimento sia all'interno che all'esterno del campo delimitato; l'altra, in inferiorità numerica, è composta da 4 giocatori che possono muoversi solo all'interno del cerchio. Si svolge un'attività volta a far sperimentare degli stili di corsa atti a mantenere sempre lo sguardo sulla palla. L'obiettivo della proposta viene perseguito proponendo un gioco nel quale la squadra in superiorità numerica ha il compito di colpire la schiena degli avversari con la palla.

Regole

- I giocatori in superiorità numerica collaborano al fine di colpire gli avversari alla schiena (il punto esatto da colpire è la parte posteriore degli arti inferiori).
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica hanno il compito di muoversi per tutta la durata dell'attività orientando la propria corsa senza mai perdere di vista i palloni in possesso degli avversari.
- Particolare attenzione va posta agli appoggi dei piedi ed alle tipologie di corsa utilizzate nei cambi di senso e direzione svolti dai giocatori della squadra in inferiorità numerica. Nello specifico, alcuni aspetti da osservare sono:
 - La rotazione degli appoggi rimanendo con lo sguardo rivolto alla palla.
 - La corsa all'indietro cercando di incrociare i passi davanti all'arto portante.
 - La corsa laterale con appoggio dei piedi quanto più possibile radente.
 - Il baricentro basso per effettuare rapidi cambi di direzione e senso.
 - La rapida frequenza degli appoggi nell'accelerazione.
- I giocatori in superiorità numerica possono entrare ed uscire dal campo in qualsiasi momento del gioco così come possono condurre la palla liberamente qualora ne entrino in possesso. Il cambio dei ruoli di gioco avviene ogni 5 minuti permettendo così a tutti i partecipanti di sperimentare le modalità di corsa obiettivo della proposta.
- In caso di necessità, le dinamiche del gioco possono essere comprese attraverso una fase iniziale nella quale il pallone viene lanciato utilizzando le mani.

**Comportamenti privilegiati**

- Indietreggiando, si esegue una corsa incrociata avanti mantenendo lo sguardo nella direzione opposta rispetto a quella di spostamento (il contatto visivo del giocatore rimane sul pallone anche nei cambi di senso).
- Lo spostamento laterale non si realizza attraverso dei saltelli ma avviene con una corsa orientata e radente.
- La distanza degli appoggi dei piedi nella corsa deve essere adeguata così da permettere rapidi cambi di senso e direzione.

Varianti

- La squadra in superiorità numerica utilizza 3 palloni.
- La squadra in superiorità numerica può lanciare la palla anche con le mani.

Adattamenti numerici

- In caso di numeri inferiori a 12 partecipanti si cerca di mantenere il rapporto 3:1 tra i giocatori in fase di possesso e non possesso. Sotto agli 8 partecipanti si consiglia di giocare con un solo pallone.
- In caso di numeri superiori a 12 partecipanti si suggerisce di dividere l'attività in 2 stazioni mantenendo il rapporto 3:1 tra giocatori in possesso e non possesso di palla.

Ambito
MOTORIOContenitore
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**FORME GEOMETRICHE**

15 minuti

20×40 metri

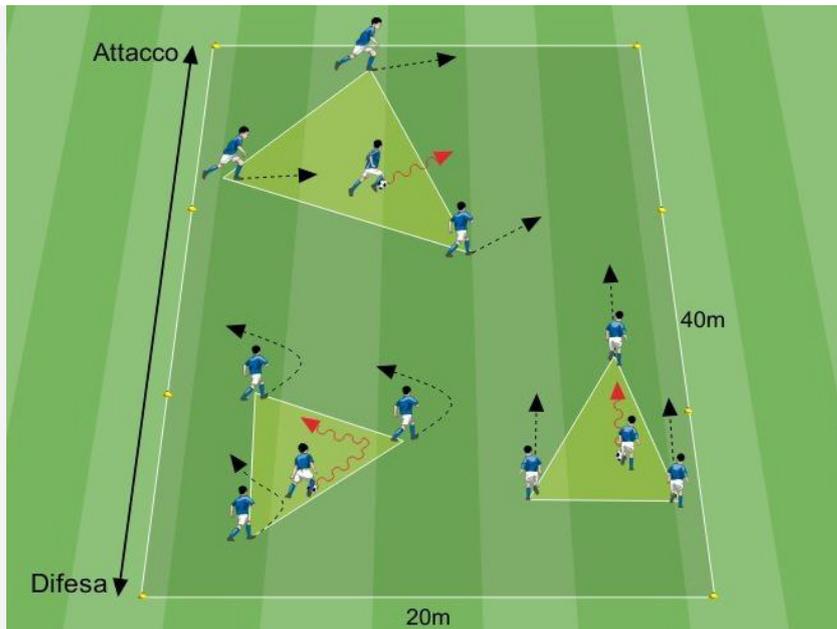
12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 3 gruppi distinti da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività nella quale un giocatore conduce palla liberamente all'interno dello spazio di gioco costringendo gli altri 3 a muoversi cercando di mantenere una disposizione a forma di triangolo attorno a lui.

Regole

- Il giocatore in conduzione palla si muove all'interno del campo senza limitazioni tuttavia, all'inizio dell'attività, è preferibile invitarlo a muoversi attorno al 50% della propria velocità massima così da permettere ai compagni di comprendere dinamiche di movimento e distanze.
- Inizialmente le distanze e la disposizione dei giocatori che ricercano il mantenimento del triangolo sono libere. Nelle varianti vengono riportate alcune modifiche all'attività proposta in funzione delle esperienze che si intende far sperimentare ai propri giocatori.

**Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere la posizione del giocatore centrale e dei compagni riuscendo a mantenere la distanza e la postura necessarie dagli altri componenti del gruppo.
- Realizzare delle corse orientate che permettano appoggi efficaci in grado di rendere rapido il cambio di direzione/senso della corsa.
- Comunicare ai compagni soluzioni di corsa e posizionamento con l'intento di realizzare nel modo più efficace possibile l'attività prevista.

Varianti

- Identificare un orientamento del gioco (indicando direzione di "attacco" e "difesa") e variando la richiesta di composizione del triangolo: 2 sopra alla palla e 1 a sostegno; 2 a sostegno e 1 sopra la palla.
- Richiedere di variare l'ampiezza del triangolo con distanze diverse tra i giocatori: stretta; media; ampia. La variazione può essere richiesta anche durante lo svolgimento dell'attività.

Adattamenti numerici

- Nel caso alla suddivisione in quaterne avanzino 3 giocatori, questi si muovono senza il riferimento centrale ma seguendo la direzione data dal vertice del triangolo.
- Le soluzioni presentate (a 3 e 4 giocatori per ogni gruppo) permettono di dividere ogni numerica di partecipanti da un minimo di 5 in su.

Ambito
MOTORIOContenitore
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**TRAIETTORIE AEREE**

15 minuti

20x40 metri

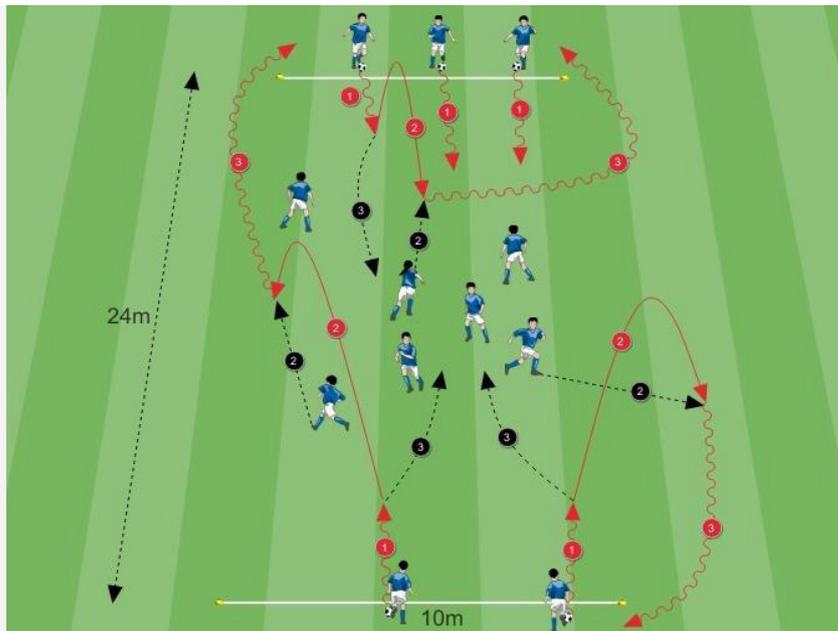
12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio di larghezza indefinita collocato tra 2 linee di partenza lunghe 10 metri ciascuna. 5 giocatori iniziano l'attività in possesso di un pallone all'esterno delle 2 linee. Gli altri 7 partecipanti si collocano nello spazio tra le 2 linee (questi giocatori sono senza palla). Si svolge un'attività di lancio e ricezione della palla che avviene attraverso modalità differenti e con dei vincoli indicati dall'allenatore.

Regole

- I giocatori in possesso della palla iniziano il gioco effettuando una conduzione che supera la linea di partenza; una volta entrati in campo chiamano un compagno in attesa del pallone all'interno dello spazio di gioco ed effettuano un lancio (con traiettoria a parabola) all'interno dello spazio tra le 2 linee. Il tiro del pallone avviene attraverso un calcio effettuato dopo averlo preso in mano (compatibilmente con le qualità dei giocatori a disposizione è preferibile che questi alzino la palla con i piedi per prenderla in mano).
- La traiettoria del pallone va identificata con 5 termini che rappresentano sia la direzione di lancio rispetto al ricevente che la direzione rispetto al campo di gioco:
 - Corta.
 - Lunga.
 - Laterale esterna.
 - Laterale interna.
 - Addosso.
- L'allenatore invita i giocatori a calciare la palla cercando di darle una traiettoria corrispondente ad una delle 5 tipologie appena presentate. Il tiro non viene quindi realizzato con modalità casuale ma attraverso una specifica intenzione.
- Le modalità di interazione per effettuare il controllo della palla variano, nello specifico viene:
 - Vietato l'utilizzo degli arti inferiori.
 - Reso obbligatorio l'utilizzo degli arti inferiori.
 - Richiesto il contatto in seguito al secondo rimbalzo.
 - Previsto che la palla non tocchi terra.
 - Imposta la realizzazione entro alcuni secondi dal lancio (ad esempio 3).
 - Permessi di utilizzare tutte le parti del corpo (in questo caso la posizione di partenza del giocatore deve essere eseguita partendo da terra, ad esempio seduto, disteso supino, disteso prono).
 - Imposto l'utilizzo esclusivo delle mani per interagire con la palla.
 - Definito che il primo controllo deve avvenire obbligatoriamente con una specifica parte del corpo (petto, testa, piede, coscia, ecc.).
- In seguito al lancio ed al controllo di palla, i ruoli dei 2 giocatori si invertono: chi ha effettuato il lancio entra all'interno del campo; chi ha effettuato il controllo di palla la conduce all'esterno della linea più vicina al punto in cui l'ha controllata (avendo cura di non disturbare l'azione tecnica dei compagni). Una volta superata la linea di partenza l'attività tecnico/motoria prevista continua facendo proseguire il gioco attraverso le modalità presentate in precedenza.

**Comportamenti privilegiati**

- Adattarsi rapidamente alle traiettorie della palla raggiungendo in modo veloce e preciso il punto di caduta della stessa.
- Mantenere un'elevata capacità di valutazione delle traiettorie nonostante il cambiamento delle modalità di interazione con il pallone.
- Dimostrare l'applicazione di abitudini efficaci quali la posizione di attesa attiva della palla ed il mantenimento dello sguardo sulla stessa durante il suo spostamento.

Varianti

- Le varianti previste sono già state presentate all'interno delle regole di gioco.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore ai 12 partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 giocatori ad un massimo di 20 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo sempre il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).

Ambito
MOTORIOContenitore
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**PORTIERI: PRESE E CONTATTI**

15 minuti

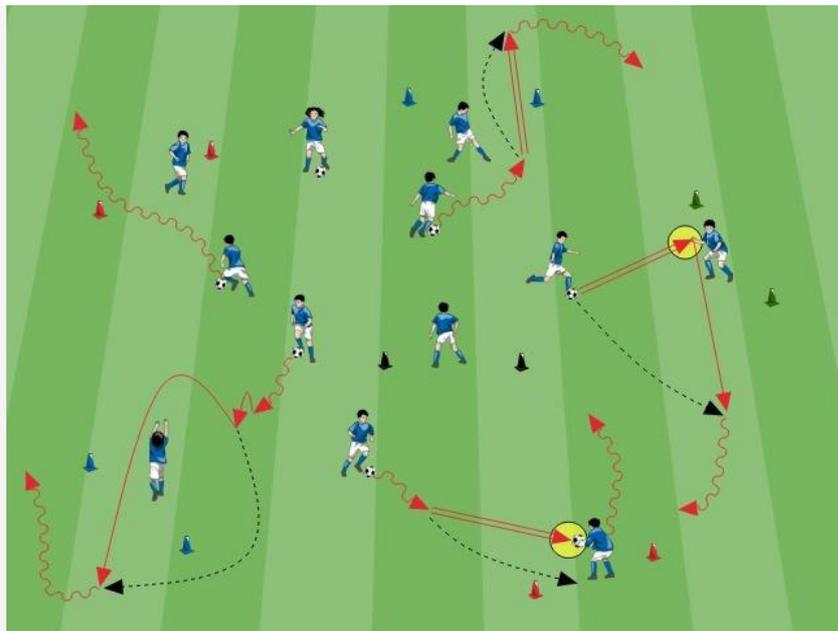

20x20 metri


12 giocatori
Descrizione

Sul campo di gioco vengono definite 6 porte di larghezza 3 metri (delimitate attraverso dei coni). Vengono impiegati un totale di 12 giocatori: 6 a difesa delle porte in qualità di portieri e 6 giocatori di movimento liberi di spostarsi all'interno del campo in conduzione di palla. Si svolge un'attività volta alla sperimentazione del ruolo del portiere.

Regole

- I giocatori di movimento hanno l'obiettivo di entrare all'interno delle 6 porte evitando l'intervento difensivo da parte dei portieri. Ogni ingresso con la palla all'interno di una porta vale un punto per i giocatori di movimento. Affinché il punto venga considerato valido è concesso l'ingresso nelle porte solo frontalmente: dal lato verso il quale decide di rivolgersi il portiere.
- Nell'azione di parata i portieri possono usare qualsiasi parte del corpo tuttavia, al fine di stimolare l'utilizzo degli arti superiori, quando riescono ad impossessarsi della palla con le mani invertono il proprio ruolo di gioco con quello dei giocatori di movimento. I portieri non hanno vincoli spaziali e possono anche uscire dall'area che circonda la porta per provare ad intercettare il pallone degli avversari.
- L'attività proposta intende promuovere in modo particolare la presa della palla con le mani e lo sviluppo della confidenza nel contatto con l'avversario, il pallone ed il terreno. Al fine di agevolare il raggiungimento degli obiettivi presentati, durante lo svolgimento della proposta pratica vengono inserite delle varianti tecniche nelle modalità richieste ai giocatori per realizzare un punto, in particolare:
 - Entrare nelle porte imprimendo al pallone una traiettoria aerea.
 - Muoversi in campo facendo rimbalzare la palla a terra attraverso dei palleggi alternati (oppure in palleggio continuo qualora le qualità tecniche dei giocatori permettano questa soluzione) invece che condurla radente al terreno come nella proposta base.
 - Superare la linea di porta attraverso un colpo di testa (da eseguire dopo aver alzato la palla da terra).
 - Superare la linea di porta attraverso un colpo di coscia (da eseguire dopo aver alzato la palla da terra).
 - Effettuare un auto-passaggio da una parte all'altra della porta.
- Le varianti proposte, in particolare quelle che costringono i giocatori di movimento ad alzare la palla da terra, permettono al portiere di ridurre i contatti con il terreno e facilitarne l'utilizzo delle mani nel tentativo di presa della palla (condizione più semplice quando il pallone è in volo piuttosto che a terra).

**Comportamenti privilegiati**

- Manifestare continuità di gioco seguendo l'azione degli avversari in conduzione di palla anche lontano dalla propria porta.
- Acquisire una posizione di attesa che permetta una rapida reazione in caso di azione da parte dell'avversario.
- Manifestare coraggio nella presa a terra della palla e negli eventuali contrasti con l'avversario proponendosi con decisione alla ricerca di queste 2 situazioni di gioco.

 **Varianti**

- Le varianti previste sono già state presentate all'interno delle regole di gioco.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore ai 12 partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 giocatori ad un massimo di 20 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero delle porte e dei portieri sempre pari rispetto ai giocatori di movimento previsti).

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

PASSAGGIO UTILE CON GIOCO DI TECNICA


15 minuti


20x12 metri

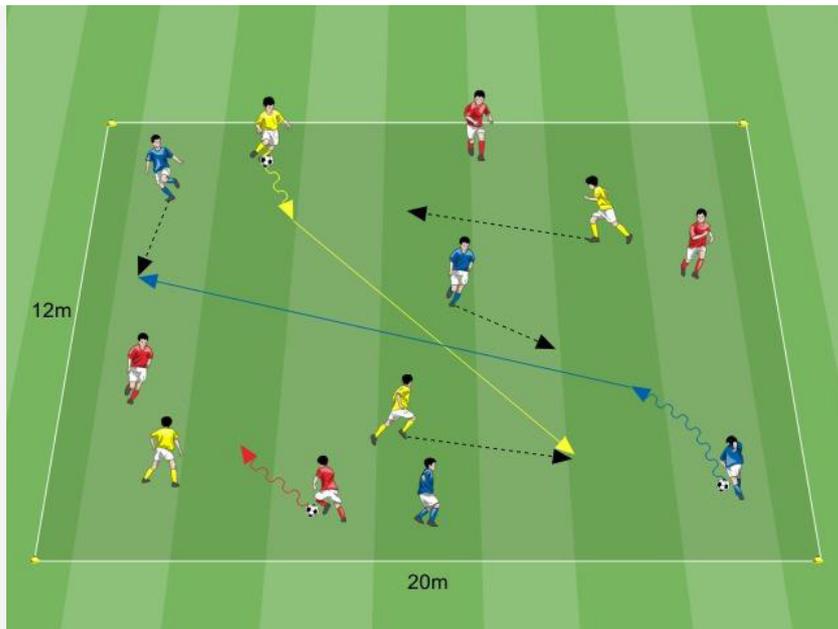

12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di trasmissione di palla tra i 3 componenti dello stesso gruppo, l'attività viene realizzata attraverso delle regole codificate.

Regole

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. La palla può anche essere condotta permettendo così ai compagni di trovare le distanze utili ad effettuare la trasmissione del pallone.
- I gruppi si sfidano cercando di rimanere il più a lungo possibile senza commettere un errore di trasmissione.
- Dopo che i giocatori hanno compreso le dinamiche dell'attività, agli stessi viene richiesto che la palla non possa essere restituita al giocatore dal quale è appena stata ricevuta (attraverso questa regola si stimola una maggiore mobilità all'interno del campo).



Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiate" non permettendo lo sviluppo della fase di possesso palla.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo compagno più lontano.

 **Varianti**

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzerava ed il conteggio riparte da 0.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di giocare con 2 squadre per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

PASSAGGIO UTILE CON SITUAZIONI DI GIOCO


15 minuti


20×12 metri


12 giocatori

Descrizione

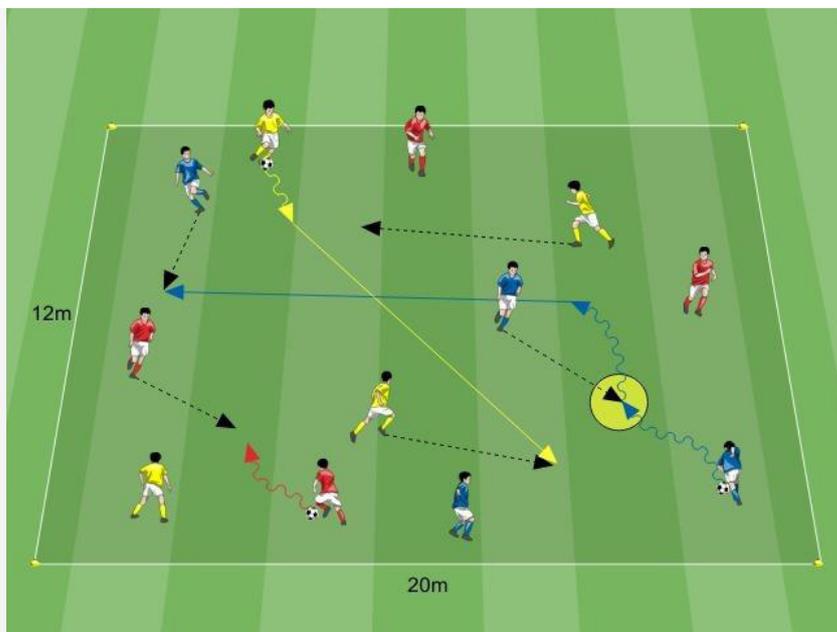
Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di possesso palla 3 contro 1 realizzato tra i giocatori di ogni gruppo.

Regole

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. In caso di errore, chi sbaglia il passaggio inverte il proprio ruolo con il compagno in inferiorità numerica. L'inversione di ruolo tra giocatori avviene anche in caso di intercetto del pallone durante il possesso oppure quando la palla esce dal campo di gioco.
- I 3 gruppi giocano all'interno dello stesso spazio creando interferenza tra di loro, tuttavia i giocatori non possono interagire o disturbare le azioni delle squadre avversarie.

Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiacciate" non permettendo lo sviluppo della fase di possesso palla.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi invece si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo compagno più lontano.

 **Varianti**

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzerava ed il conteggio riparte da 0.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di avere 2 squadre per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

SOSTEGNO O ATTACCO?


15 minuti


16x18 metri


12 giocatori

Descrizione

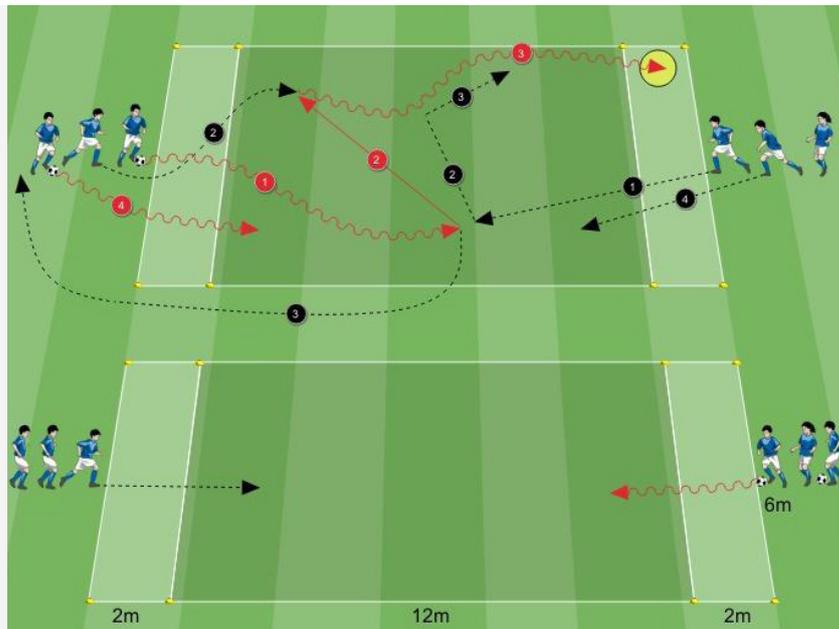
L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco uguali costituite da un rettangolo centrale e 2 zone di meta. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori. 3 giocatori si posizionano in fila oltre un lato corto del campo (il primo di essi è in possesso di una palla), i 3 avversari si collocano sul lato opposto (anche loro sono in fila). L'attività consiste in una situazione di 1 contro 1 con l'obiettivo di portare la palla all'interno della meta difesa dagli avversari.

Regole

- Il giocatore in possesso della palla (l'"attaccante") parte in conduzione all'interno dello spazio di gioco con l'obiettivo di entrare nell'area di meta avversaria. Il giocatore con palla può essere affrontato da un solo avversario alla volta (il "difendente", giocatore che parte oltre il lato opposto del campo di gioco) decidendo di provare a superarlo in conduzione per andare a realizzare una meta oppure effettuare un passaggio al primo compagno di squadra che attende in fila.
- L'azione di gioco termina quando:
 - Viene realizzata una meta, il gioco riprende immediatamente con un'azione da fondo-campo iniziata dal compagno di squadra del giocatore che ha realizzato il punto.
 - La palla esce dal campo, il gioco riprende con un'azione da fondo-campo iniziata dalla squadra che avrebbe dovuto effettuare la ripresa del gioco.
 - Viene segnalata un'infrazione di gioco, il gioco riprende con un'azione intrapresa dal primo compagno della fila del giocatore che ha subito l'infrazione.
- In ognuno dei 3 casi presentati, l'azione di gioco successiva coinvolge altri 2 giocatori rispetto a coloro i quali hanno appena concluso l'attività prevista.
- L'azione di gioco prosegue quando:
 - L'attaccante, pressato da parte dell'avversario, difende palla, si gira e decide di effettuare un retro-passaggio al compagno che lo seguiva nella fila, quest'ultimo riceve il pallone andando ad affrontare lo stesso difendente del proprio compagno.
 - Il difensore riconquista palla, in questo caso l'attaccante esce dal campo (vedere le varianti suggerite) ed il giocatore che l'ha presa deve cercare di realizzare una meta portando la palla all'interno della zona avversaria (affrontando così il primo della fila avversaria che nel frattempo è entrato in campo).
- Il giocatore a sostegno dell'attaccante può entrare in campo per predisporre ad un eventuale passaggio di scarico da parte del suo compagno.

Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità dell'attaccante di valutare le condizioni in cui conviene cercare di sfidare l'avversario in 1 contro 1 oppure scegliere di effettuare il passaggio di scarico. In particolare, l'attaccante: arriva al duello in corsa oppure viene fermato? Ha più soluzioni rimanendo nella zona centrale oppure chiudendosi lateralmente? Inoltre, il difendente: come si avvicina al suo avversario quando lo affronta? Temporeggia o arriva veloce senza frenare permettendogli l'azione di superamento? Verso quale direzione cerca di indirizzare l'avversario?



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi invece si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo compagno più lontano.

Varianti

- Una volta comprese le dinamiche di gioco l'attaccante che decide di effettuare il passaggio di scarico ha il compito di uscire dal campo attraverso uno scatto all'interno di una porta di piccole dimensioni da effettuare in un determinato numero di secondi (se non ci riesce si assegna un punto alla squadra avversaria).
- Inserire un tempo limite per lo svolgimento dell'azione, ad esempio 6/8 secondi.

Adattamenti numerici

- In caso di 17 giocatori, mantenere le 2 stazioni con gli stessi spazi di gioco individuando 3 squadre da 4 componenti ed una da 5.
- In caso di 8 giocatori svolgere una sola stazione con 4 giocatori coinvolti per ogni fila.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

MARCATURA INDIVIDUALE


15 minuti


10×24 metri


12 giocatori

Descrizione

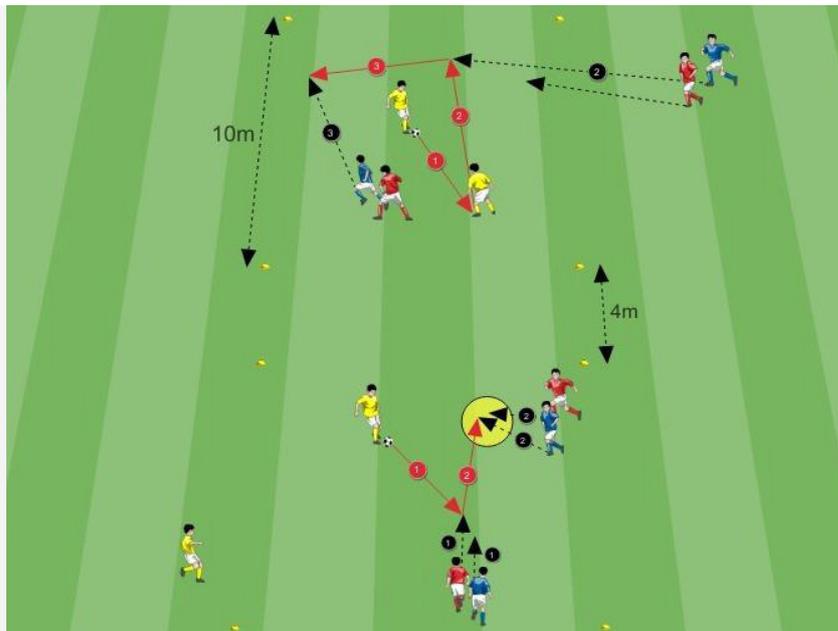
L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco autonome e di uguali dimensioni costituite da 4 delimitatori ciascuna. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori divisi in 3 coppie. Le coppie vestono casacche di colore diverso. L'attività consiste in un possesso palla 4 contro 2 dove 2 giocatori della squadra in possesso sono marcati a uomo mentre gli altri 2 (definiti giocatori "ausilio") sono liberi da ogni tipo di pressione.

Regole

- La marcatura individuale prevede che i 2 giocatori ausilio non possano essere contrastati quando si trovano in possesso di palla e che questa possa essere intercettata solo in caso di trasmissione.
- Si totalizza un punto quando 2 giocatori della stessa coppia riescono a trasmettersi la palla all'interno del quadrato delimitato.
- Nel caso in cui il pallone finisca troppo lontano dal quadrato di gioco l'allenatore può decidere di immettere in campo un altro pallone. Se i componenti della squadra sono sufficientemente autonomi nell'organizzazione di gioco si può fare in modo che sia la squadra in possesso di palla a decidere quando inserire un nuovo pallone (prendendolo da uno spazio all'interno del quale vengono collocati dei palloni di scorta).
- Si svolgono più turni di gioco al termine di ognuno dei quali i ruoli delle 3 squadre vengono ruotati.

Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità dei difendenti di orientarsi in campo in funzione della posizione della palla, dello svolgimento dell'azione di gioco e soprattutto dei movimenti effettuati dall'avversario. Viene evidenziata la capacità di seguire contemporaneamente 2 riferimenti: palla ed avversario.



Comportamenti privilegiati

- In fase di non possesso palla trovare la posizione più efficace per effettuare la marcatura del proprio diretto avversario (guardare la palla, vedere l'avversario, collocarsi in anticipo sul lato della palla).
- I giocatori ausilio forniscono soluzioni di gioco alternative a quelle del proprio compagno.
- Cercare di orientare il gioco all'interno del quadrato delimitato così da provare la realizzazione di un punto.

Varianti

- Chiudere un lato del campo. Viene definito un solo limite laterale oltre il quale il pallone non si considera più in gioco: se esce da questo lato del quadrato, per riprendere il gioco va effettuata una rimessa laterale.
- All'interno del quadrato anche i giocatori ausilio possono subire la riconquista di palla da parte degli avversari in inferiorità numerica, in questa variante il punto si acquisisce attraverso il mantenimento del possesso di palla per un determinato numero di secondi all'interno del quadrato delimitato.

Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, vengono mantenute le 2 stazioni di gioco: una da 6 partecipanti con le condizioni già presentate nelle regole del gioco, l'altra da 8 giocatori con 2 ausili e 3 in marcatura individuale.
- In caso di 9 giocatori si svolge una stazione unica con 3 squadre da 3 giocatori mantenendo le stesse dinamiche presentate nelle regole del gioco.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

PASSO FORTE


15 minuti


10×15 metri

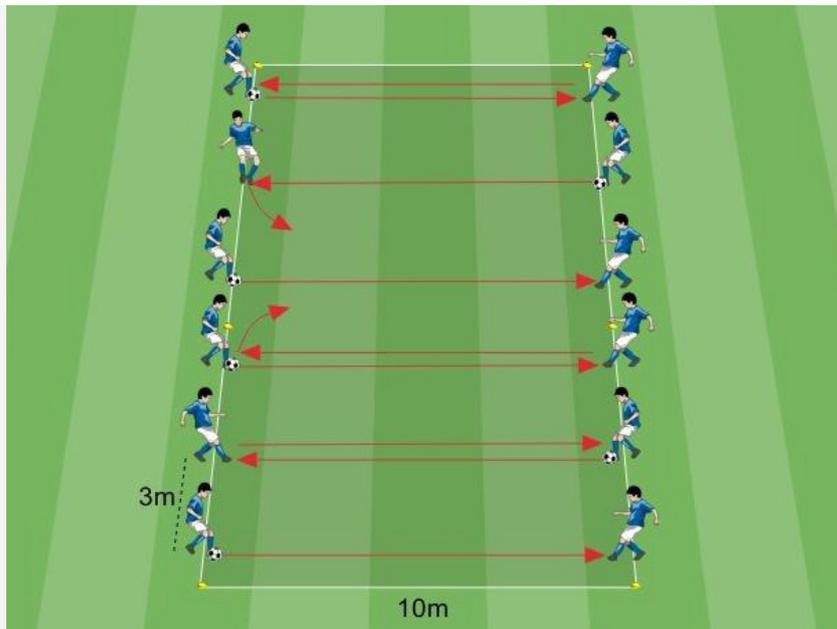

12 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge posizionando i giocatori l'uno di fronte all'altro, ad una decina di metri di distanza. Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Ogni coppia si colloca a circa 3 metri da quella accanto. L'attività consiste in un confronto tecnico di passaggio e ricezione tra giocatori in cui l'obiettivo è cercare di far sbagliare il primo controllo al proprio avversario.

Regole

- Ogni coppia di giocatori si trasmette la palla con l'obiettivo di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Per risultare efficace ogni giocatore deve cercare di trasmettere la palla forte e sulla figura del proprio avversario. Il passaggio ha 2 vincoli:
 - Il pallone deve essere obbligatoriamente trasmesso sotto il livello del ginocchio.
 - Il passaggio deve essere raggiungibile, va quindi effettuato ad una distanza che non può superare i 2 passi dalla posizione in cui si trova il proprio avversario.
- Le modalità per realizzare un punto sono 3:
 1. Effettuare un controllo corretto (mantenendo quindi la palla a propria immediata disposizione).
 2. L'avversario non controlla la palla ad una distanza che può essere intesa come a sua "immediata disposizione" (2 passi dal punto in cui l'ha ricevuta).
 3. L'avversario calcia la palla sopra il livello del ginocchio oppure troppo distante dal ricevente.
- Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco. I giocatori che vincono si spostano in una direzione, quelli che perdono, in quella opposta. Attraverso la rotazione presentata si creano nuove sfide, sempre più equilibrate.



Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità dei giocatori di controllare il pallone con entrambi i piedi (manifestando una buona efficacia prestativa) ed acquisire degli atteggiamenti attivi in fase di attesa del pallone: postura del corpo reattiva e non statica; peso sugli avampiedi; sguardo rivolto alla palla.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di calciare con forza utilizzando entrambi i piedi.
- Manifestare un atteggiamento attivo in fase di ricezione, alcuni comportamenti: peso sugli avampiedi; qualora necessario, essere in grado di svolgere rapidi movimenti incontro o laterali; sguardo continuamente rivolto alla palla.
- Riuscire a controllare con uguale efficacia i palloni calciati con forza così come quelli lenti utilizzando entrambi i piedi ed evitando di incrociare il controllo davanti al piede portante.

Varianti

- Aumentare o ridurre la distanza tra i giocatori, ad esempio 12/14 metri o 6/8 metri.
- Permettere di alzare il pallone nel passaggio anche sopra il livello del ginocchio.

Adattamenti numerici

- In caso di numeri pari, superiori o inferiori a 12, struttura e regole del gioco rimangono invariate aumentando o diminuendo il numero delle coppie.
- In caso di numeri dispari, il gruppo da 3 giocatori svolge la stessa attività prevista nella versione a coppie posizionandosi a formare un triangolo.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
SOSTEGNO

Categoria
PULCINI U10/U11

RICERCA LUCE


15 minuti


20x30 metri

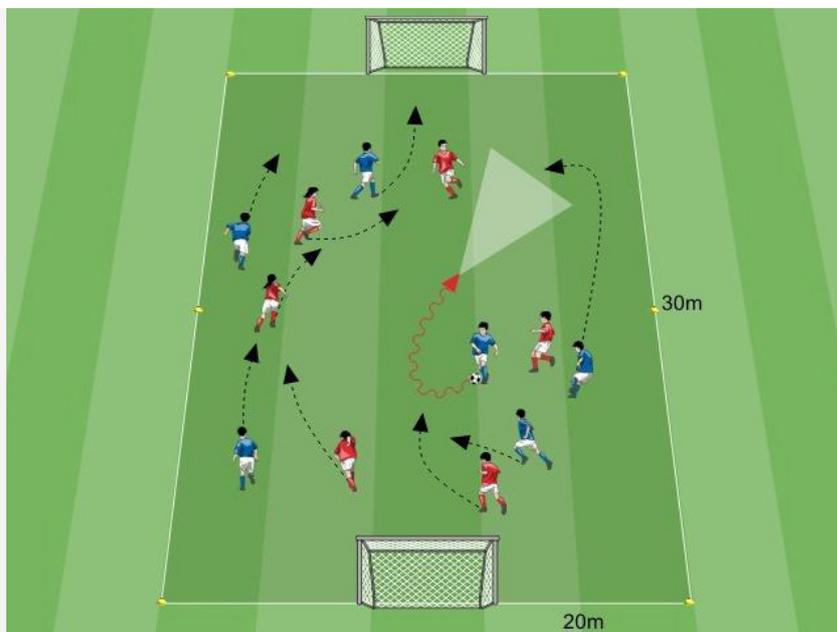

12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo delimitato per lo svolgimento di una partita. 2 squadre di 6 giocatori ciascuna (definite A e B) si confrontano in una proposta nella quale vengono simulati un possesso di palla e la ricerca della "zona luce" (dove è possibile ricevere palla senza possibilità di intercetto da parte dell'avversario). Si utilizza un solo pallone.

Regole

- L'attività comincia attraverso il possesso di palla da parte di un giocatore della squadra A, questo giocatore non può essere contrastato da nessun avversario ed ha il compito di muoversi all'interno del campo cercando di individuare delle linee di passaggio pulite con i propri compagni di squadra. I giocatori della squadra B hanno il compito di coprire tutte le possibili linee di passaggio tra il portatore di palla della squadra A ed i suoi compagni. Tra i giocatori senza palla delle 2 squadre si crea quindi una continua ricerca di smarcamento e copertura delle possibili linee di trasmissione in ogni direzione del campo di gioco.
- Se un giocatore appartenente alla squadra in possesso rimane per 2 secondi in "zona luce" (rispetto alla direzione verso la quale è rivolto il proprio compagno in possesso di palla) la sua squadra totalizza un punto. Il punto viene sempre chiamato dall'allenatore, in seguito ad ogni chiamata il giocatore in possesso del pallone lo deve trasmettere al proprio compagno che ha mantenuto la zona luce dando così continuità all'azione della propria squadra.
- Se la squadra in non possesso palla riesce a mantenere gli avversari in zona ombra per 10 secondi, totalizza un punto. Anche in questo caso, il punto viene sempre chiamato dall'allenatore. In seguito ad ogni punto della squadra in non possesso palla questa guadagna anche il pallone e gioca alla ricerca della zona luce.
- Lo smarcamento, oltre ad essere nella direzione verso la quale è rivolto il possessore di palla, deve avvenire a "distanza utile": ad alcuni metri dallo stesso. Il gioco di ricerca e copertura delle linee di passaggio non è da considerarsi individuale, le eventuali marcature possono essere scambiate tra compagni di squadra durante ogni fase del gioco.



Comportamenti privilegiati

- Il giocatore che ricerca la copertura delle linee di passaggio guarda il pallone e vede l'avversario nel proprio campo visivo.
- Chi ricerca le linee di passaggio pulite lo fa in modo continuo attraverso: movimenti fuori-linea; finte, tagli; ricerca dell'ampiezza; fornendo soluzioni anche lontane dalla palla; dando alternative al portatore di palla rispetto al movimento dei compagni.
- I giocatori della squadra in non possesso si scambiano i giocatori che stanno coprendo attraverso collaborazioni verbali che permettono di identificare il movimento degli avversari.

Varianti

- Cambiare il numero di secondi richiesti per fare punto rimanendo in zona luce o mettendo in ombra gli avversari: ad esempio, 4 secondi per il primo obiettivo e 6 per il secondo.
- Saltuariamente, dare un segnale che permette lo svolgimento di una sola azione di gioco con modalità normali al fine di cercare la realizzazione di un gol. Al termine dell'azione l'attività riprende con le modalità previste dal gioco.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore ai 12 partecipanti, le dinamiche dell'attività non cambiano: la proposta può essere applicata con le stesse modalità presentate nella descrizione da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 16 (per numeri superiori ai 16 giocatori si invita la divisione dell'attività in 2 sottogruppi).

Ambito
GARAContenitore
PARTITA PULCINICategoria
PULCINI U10/U11

PARTITA PULCINI

15 minuti

45×60 metri

14 giocatori

Descrizione

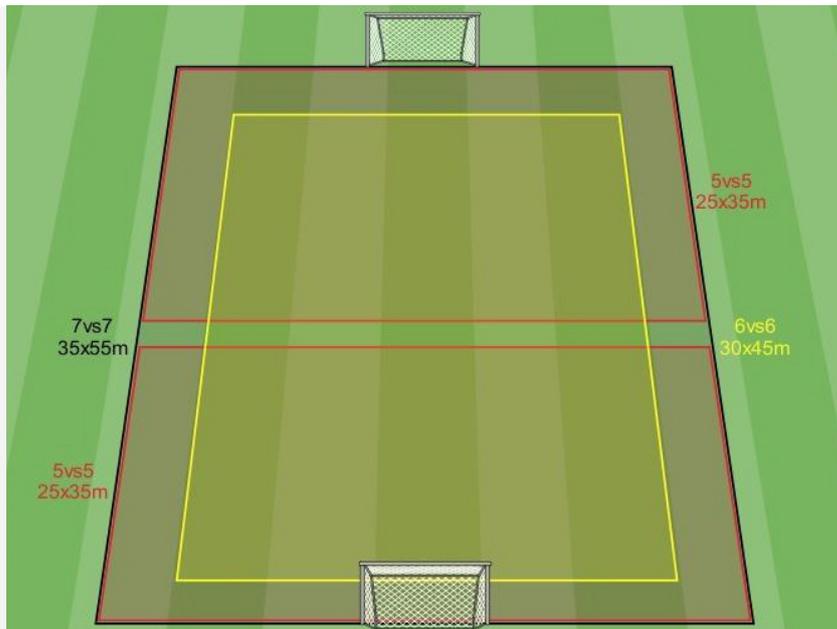
All'interno dello spazio delimitato si gioca una partita. A seconda del numero di giocatori coinvolti, della loro età e delle scelte dell'allenatore, il campo può variare secondo le seguenti modalità (rappresentate nella figura senza giocatori):

- 7 contro 7, 1 campo da 35×55 metri.
- 6 contro 6, 1 campo da 30×45 metri.
- 5 contro 5, 2 campi da 25×35 metri.

Attraverso le soluzioni presentate, nello spazio per la partita 7 contro 7 risulta possibile far giocare fino a 20 giocatori. Le dimensioni del campo sono intese come ideali e vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

Regole

- Per il regolamento della partita fare riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso.
- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, *Organizzazione dell'Allenamento*). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso un minimo spostamento di materiale.
- In caso di numero dispari dei giocatori a disposizione, si possono attuare 3 soluzioni:
 1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica mantenendo invariate le regole della partita.
 2. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto agli avversari.
 3. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore, questo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.



Comportamenti privilegiati

- **Area tecnica:** nel primo controllo la palla rimane a propria disposizione.
- **Area tattica:** riconoscere la "distanza utile" per il passaggio "da" e "per" il compagno (distanza che permette di non ricevere la pressione di un avversario oltre che di avere il tempo per il controllo del pallone).
- **Area motoria:** saper cadere e rialzarsi rapidamente.
- **Area relazionale:** manifestare un elevato entusiasmo nelle azioni effettuate in entrambe le fasi di gioco, sia in possesso che in non possesso.
- **L'atteggiamento dell'allenatore:** accogliere l'errore come parte del processo di apprendimento di ogni giocatore, correggendolo con le modalità opportune senza giustificarlo o demonizzarlo.
- **La gestione del risultato:** mantenere un giudizio equilibrato, evitare di esaltarsi per le vittorie e deprimersi per le sconfitte.
- **La comunicazione tra giocatori:** manifestare le proprie sensazioni ed emozioni senza la paura di essere giudicati, anche nei momenti pre/post gara e durante i time out.
- **L'influenza delle regole del gioco:** conoscere le modalità di gestione dell'auto-arbitraggio, con particolare riferimento alle modalità di chiamata dei falli: alzare la mano; interrompere il gioco; comunicare ad alta voce l'infrazione.
- **Il ruolo del portiere:** svolgere un ruolo di regia ricordando ai compagni alcune elementari situazioni di gioco: marcature, attenzione su palle inattive.
- **Le palle inattive:** ricercare movimenti di smarcamento nelle rimesse laterali a proprio favore dando soluzioni di gioco al compagno in battuta tenendo una distanza utile.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**TRASMISSIONI NEL TRAFFICO**

15 minuti

20×30 metri

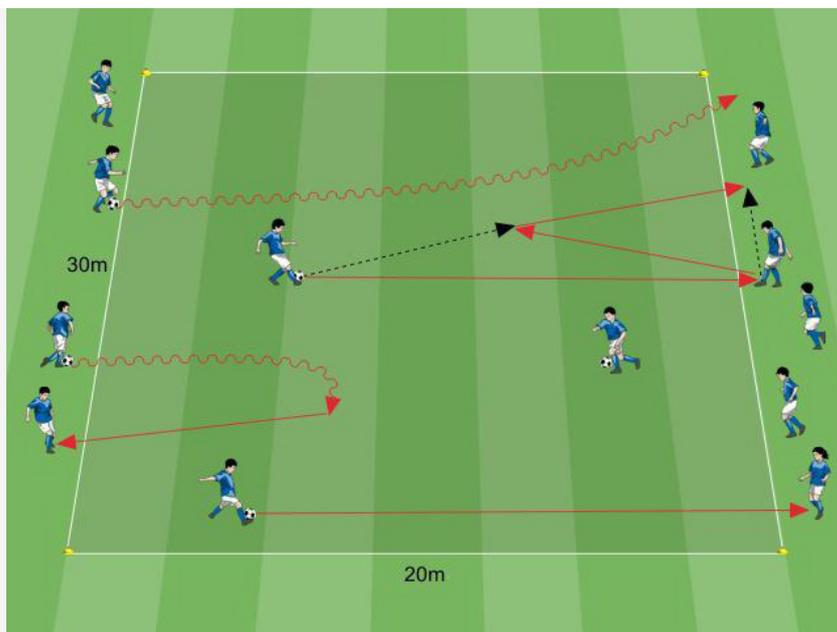
12 giocatori

Descrizione

12 giocatori si dividono in 2 gruppi di uguale numero che prendono posizione all'esterno dei lati lunghi del campo. 5 giocatori (3 di un gruppo e 2 dell'altro) sono in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di tecnica individuale che alterna l'esecuzione di gesti tecnici quali la conduzione, la trasmissione e la ricezione della palla.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione del pallone, ogni giocatore esce dal campo correndo oltre il lato nel quale si trovava il compagno con il quale si è relazionata tecnicamente.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'esterno della linea oltre la quale è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- I giocatori in possesso del pallone possono eseguire diverse tipologie di azioni tecniche, alcuni esempi:
 - Conduzione fino ai piedi del compagno.
 - Conduzione e trasmissione.
 - Conduzione, finta e trasmissione.
 - Conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza.
 - Ricezione e trasmissione senza conduzione.
 - Conduzione e trasmissione con traiettoria aerea.
 - Inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- La sequenza di azioni tecniche riportata non rappresenta una serie di proposte da svolgere una dopo l'altra ma esempi di soluzioni che possono essere scelte e realizzate a discrezione dei giocatori.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i 2 compagni avviene sempre attraverso una corsa.
- I giocatori in attesa del pallone possono muoversi liberamente oltre tutta la lunghezza della linea che delimita i lati lunghi del campo.

**Comportamenti privilegiati**

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non ci si trova in possesso del pallone, dimostrando in diversi modi di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.
- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

**Varianti**

- Distribuire i giocatori uniformemente su tutti e 4 i lati del quadrato creando così una maggiore interferenza nelle azioni tecniche previste.
- Inserire dei compiti che condizionano le azioni tecniche dei giocatori: la palla può essere trasmessa solo con traiettorie aeree; il pallone può essere toccato solo con il piede meno abile; il primo controllo può avvenire solo in arretramento/avanzamento; ecc.

**Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11

CALCIO VICINO, CALCIO LONTANO

15 minuti

12×12 metri

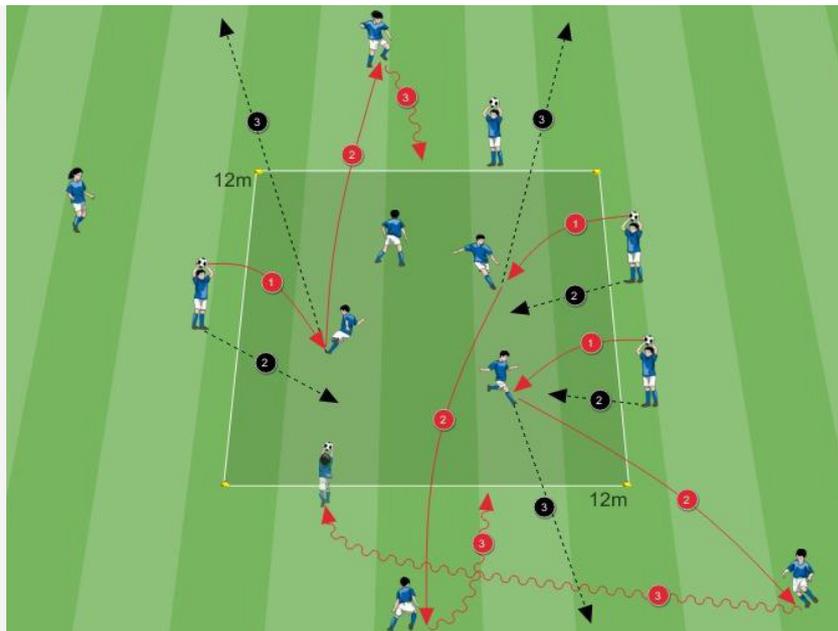
12 giocatori

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 4 all'interno del quadrato delimitato (senza palla); 4 all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso (con palla in mano); 4 all'esterno del quadrato, distanti almeno 12 metri dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni (senza palla). Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e passaggi tra i giocatori.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale in direzione dei compagni all'interno del quadrato. Chi riceve la rimessa laterale controlla il pallone e lo trasmette, calciandolo con i piedi, al compagno posizionato lontano dal quadrato di gioco.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - Chi ha effettuato la rimessa laterale entra nel quadrato.
 - Chi ha effettuato il passaggio lungo effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso.
 - Chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce la stessa per alcuni metri (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma coinvolge tutti e 12 i giocatori che prendono parte all'attività.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori posizionati all'esterno del campo, non per forza al compagno collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la palla dalla rimessa laterale: chi controlla il pallone può quindi girarsi e cercare la trasmissione ad un giocatore che dimostra di volerla in una qualsiasi direzione del campo.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare un lancio con traiettoria tesa nella quale la palla vola senza rimbalzare o rotolare, ridurre inoltre il tempo di gioco tra controllo e calcio del pallone.
- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco andando a collocarsi in una posizione distante dal quadrato delimitato spostandosi inoltre attraverso una corsa orientata con le modalità corrette.

 Varianti

- Una volta comprese le dinamiche dell'attività, inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha battuto la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta. Queste due trasmissioni di palla anticipano il calcio lungo alla ricerca di un compagno lontano dal quadrato.
- Nel caso in cui i giocatori evitassero l'utilizzo dell'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di impiego dello stesso durante lo svolgimento dell'attività.

 Adattamenti numerici

- In caso di 16 giocatori, questi si distribuiscono inizialmente con la seguente disposizione: 5 dentro il quadrato; 5 fuori dal quadrato con palla in mano; 6 lontano dal quadrato.
- In caso di 7 giocatori disponibili la dinamica è sempre la stessa ma la disposizione iniziale segue questa disposizione: 2 dentro al quadrato; 3 fuori dal quadrato con palla in mano; 3 lontano dal quadrato.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**TECNICA RANDOM A SCELTA**

15 minuti

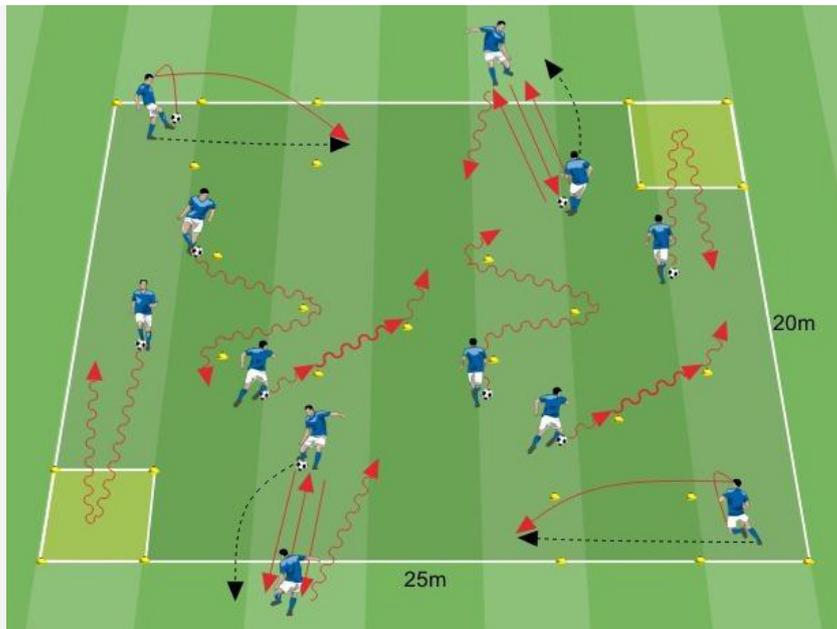

25×20 metri


12 giocatori
Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. All'interno del rettangolo di gioco è collocata una serie di stazioni definite attraverso dei delimitatori. L'attività consiste nello svolgimento di una serie di gestualità tecniche realizzate attraverso l'interazione con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del campo.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli attraverso i quali i giocatori in conduzione di palla possono interagire in modo codificato:
 1. Nel quadrato (di lato 50cm), si entra conducendo la palla e si effettua un cambio di senso.
 2. Sulla linea (2 delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro) si effettua un cambio di velocità che va da un estremo all'altro.
 3. All'interno dei delimitatori collocati in modo alternato (la distanza tra i 3 delimitatori è di circa 1m) si effettua uno slalom.
 4. Nel corridoio (2×8m) si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre il termine dell'area delimitata.
- L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo avviene attraverso 3 passaggi al termine dei quali i ruoli di gioco previsti si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo conducendo la palla, chi ha effettuato la prima trasmissione esce dal rettangolo ed attende il passaggio da parte di un compagno.

**Comportamenti privilegiati**

- Svolgere un'elevata densità di contatti con la palla manifestando continuità realizzativa ed entusiasmo.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.
- Nei cambi di senso e direzione la palla non si allontana mai dalla disponibilità del giocatore.

**Varianti**

- Inserire un tempo limite per realizzare l'interazione con 3 stazioni (ad esempio, 8 secondi). Al termine di ogni azione tecnica ad alta intensità si possono effettuare alcuni momenti di riposo attivo in conduzione di palla.
- Svolgere le interazioni tecniche con l'obbligo di utilizzare il piede meno abile.

**Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore ai 12 partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 6 giocatori ad un massimo di 25.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11**COMPITI ALTERNATI**

15 minuti

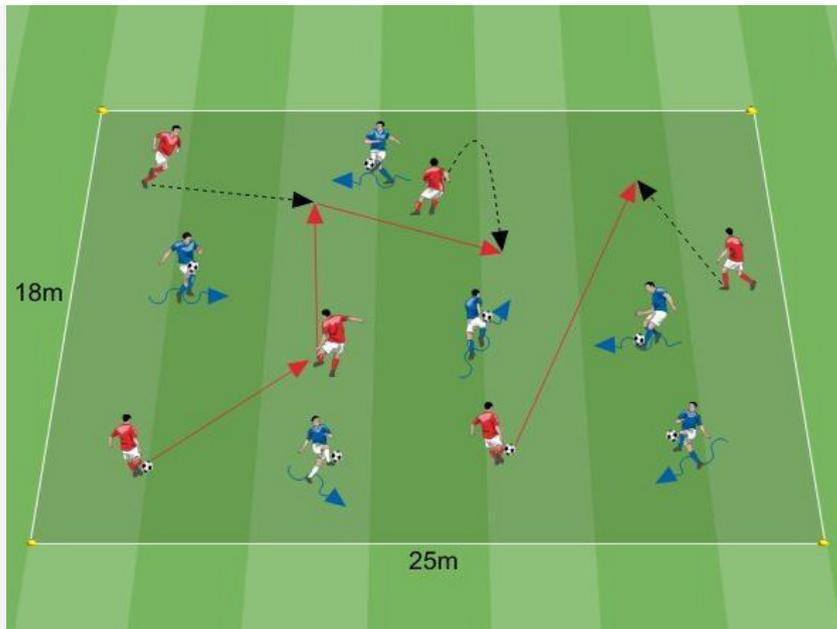

25x18 metri


12 giocatori
Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività prevede il coinvolgimento di 12 giocatori, suddivisi in 2 gruppi, "A" e "B" di egual numero e distinti da casacche di colore diverso. Si svolge un'attività tecnica nella quale i 2 gruppi di giocatori realizzano compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco.

Regole

- Uno dei 2 compiti tecnici da svolgere è collettivo e rimane invariato per l'intera durata dell'attività tecnica: la trasmissione di 2 palloni. L'altro compito previsto è una gestualità tecnica individuale con rapporto palla-giocatore 1:1 che viene cambiata dopo essere stata eseguita da entrambe le squadre. Ogni minuto di gioco i compiti dei gruppi A e B si invertono. Il compito individuale previsto viene cambiato ogni 2 minuti.
- Ad esempio: l'attività comincia con il gruppo A che si trasmette 2 palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo B palleggiano (con un pallone a testa). Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo A svolgono l'attività individuale prendendo i palloni dei compagni ed i giocatori del gruppo B quella collettiva iniziando a muoversi nello spazio e trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo A.
- Dopo 2 minuti, nell'attività individuale si inserisce una conduzione di palla al posto del palleggio.
- Riportiamo alcuni esempi di attività tecniche individuali da proporre:
 1. Palleggio.
 2. Conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori o proposte dall'allenatore.
 3. Controllo di palla in seguito ad auto-lancio (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta del piede; interno/esterno del piede; coscia; ecc.).
 4. Colpo di testa.
 5. Conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.

**Comportamenti privilegiati**

- La palla viene calciata e non spinta, il passaggio "esce" forte.
- Durante l'azione tecnica individuale il giocatore è in grado di prendere informazioni dal contesto e dirigersi verso lo spazio libero senza interrompere o modificare l'efficacia della gestualità prevista.
- I giocatori che svolgono l'attività individuale lo fanno con intensità esecutiva, continuità ed impegno costanti inserendo varianti personali e creatività.

 **Varianti**

- I giocatori della squadra che svolge il compito collettivo non possono mantenere il possesso della palla per un tempo superiore ai 2 secondi.
- Chi svolge l'azione tecnica individuale può andare a disturbare le trasmissioni da parte dell'altro gruppo posizionandosi sulle linee di passaggio dei compagni.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
PULCINI U10/U11

TECNICA AD IMPEGNO

15 minuti

30×20 metri

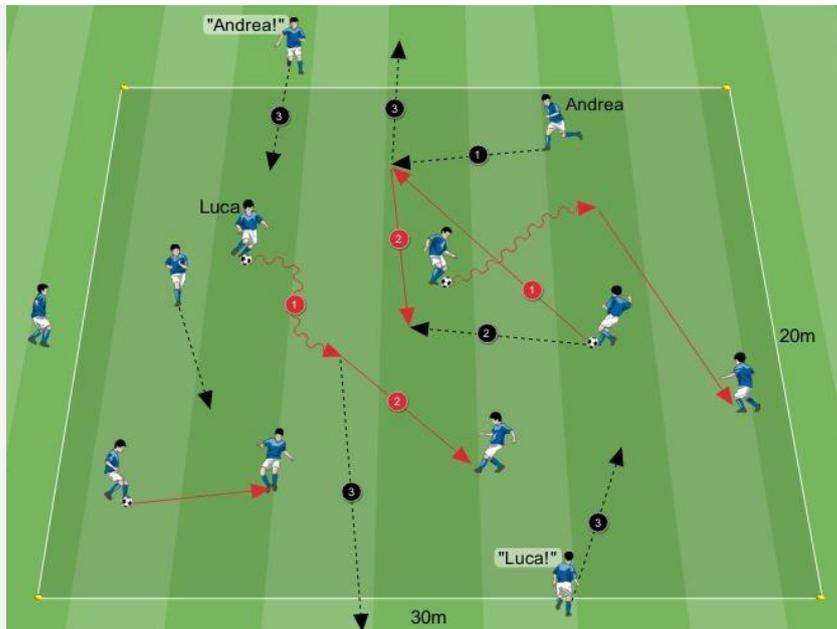
12 giocatori

Descrizione

Si gioca utilizzando un campo rettangolare. 9 giocatori, 4 dei quali in possesso di una palla, iniziano l'attività all'interno dello spazio di gioco. Gli altri 3 giocatori si posizionano all'esterno del rettangolo, senza palla. Mentre i giocatori all'interno del rettangolo conducono e si passano i 4 palloni, i giocatori all'esterno dello spazio valutano impegno e qualità delle azioni tecniche dei compagni premiandole con un cambio di ruolo che avviene attraverso una chiamata.

Regole

- I 9 giocatori all'interno del rettangolo si trasmettono palla prestando attenzione: alla continuità di gioco (in seguito alla trasmissione del pallone se ne cerca immediatamente un altro); allo smarcamento in zona luce rispetto alle linee di passaggio coperte dagli altri partecipanti; alla forza di trasmissione della palla; ad individuare una distanza di passaggio "utile"; a condurre palla in modo attivo nell'attesa di soluzioni di passaggio. I giocatori in attesa all'esterno del campo devono chiamare i compagni che stanno svolgendo l'azione tecnica prevista con qualità andando ad invertire così i ruoli di gioco.
- Una volta comprese le dinamiche dell'attività si invitano i giocatori in attesa a spiegare le motivazioni che li hanno spinti a chiamare uno specifico giocatore descrivendone i comportamenti privilegiati realizzati.



Comportamenti privilegiati

- In seguito alla trasmissione della palla, il giocatore si mette ad immediata disposizione di un compagno individuando: spazi liberi di gioco; linee di passaggio e distanze che gli permettano di rappresentare una soluzione di gioco utile; compagni pronti alla trasmissione del pallone.
- Riconoscere i comportamenti privilegiati dei propri compagni spiegando le motivazioni delle scelte attraverso una terminologia condivisa.
- Condurre la palla prendendo continuamente informazioni dal contesto e valutando correttamente la presenza di soluzioni per il passaggio.



Varianti

- Le azioni di trasmissione della palla all'interno dello spazio di gioco possono essere vincolate in diversi modi: vietando i passaggi con traiettoria rasoterra; costringendo chi ha la palla a condurla alla massima velocità una volta ricevuta; inserendo l'obbligo di passaggio attraverso il piede meno abile; chiedendo che la palla venga trasmessa sulla corsa e non sulla figura.



Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25. Tenere presente che all'interno del rettangolo i palloni devono essere sempre la metà del numero dei giocatori mentre i giocatori senza palla all'esterno non devono mai essere più di 5.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA
ESORDIENTI

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
SMALL-SIDED GAMESCategoria
ESORDIENTI U12/U13

SSG SITUAZIONI RANDOM

12 minuti

18x25 metri

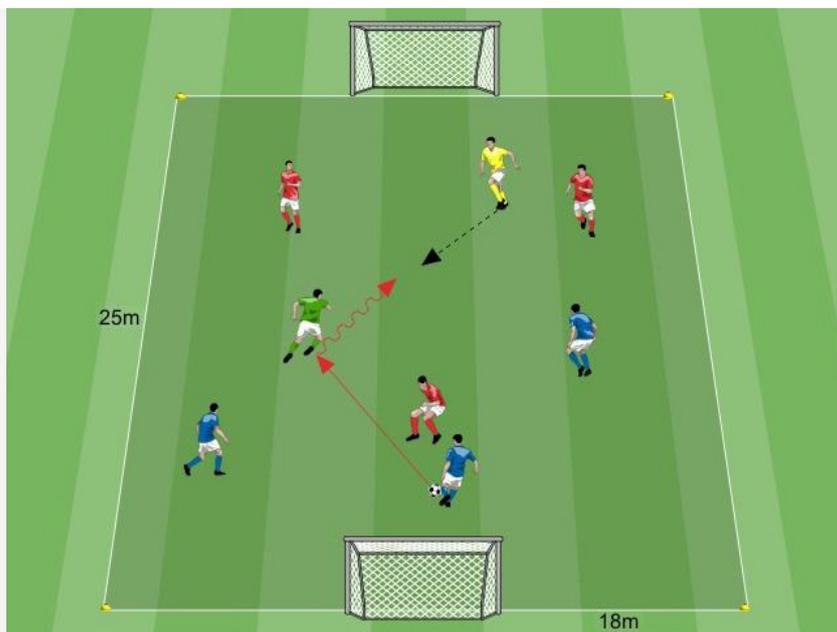
18 giocatori

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche 2 jolly, identificati da casacche di colore diverso (ad esempio una verde ed una gialla).

Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con quale squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così loro di cambiare la composizione delle squadre. I jolly possono anche decidere di non giocare un'azione, stazionando, fermi, all'interno del campo.
- Ogni azione può riprendere con situazioni differenti:
 - 3 contro 3 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare).
 - 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no).
 - 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra).
 - 5 contro 3 (tutti e 2 dalla stessa parte).
- Ogni situazione dipende dalle scelte di gioco dei jolly.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni 2 minuti si cambiano i jolly. Particolare attenzione va posta all'atteggiamento del corpo dei jolly in quanto definisce il loro comportamento in campo e la squadra in cui hanno deciso di giocare nel corso di quell'azione.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).

**Comportamenti privilegiati**

- Ad ogni azione, individuare e comunicare ai propri compagni il numero di giocatori appartenenti ad una o all'altra squadra.
- Essere in grado di differenziare intenzioni e scelte di gioco in funzione del numero di compagni ed avversari che ogni azione propone.
- Riuscire a difendere anche in condizione di doppia inferiorità numerica facendo densità in zona palla e coordinando l'azione difensiva della propria squadra.

**Adattamenti numerici**

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un portiere per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere un portiere ed un giocatore di movimento per ogni squadra.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere un portiere e 2 giocatori di movimento per ogni squadra.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: una squadra gioca in superiorità numerica ma rispetto all'altra ha il portiere che difende una porta più grande rispetto a quella degli avversari. Se le numeriche di gioco prevedono già il portiere, la squadra in superiorità numerica difende una porta molto più grande degli avversari.

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
SMALL-SIDED GAMESCategoria
ESORDIENTI U12/U13**SSG PORTIERE UOMO IN PIÙ**

12 minuti

18×25 metri

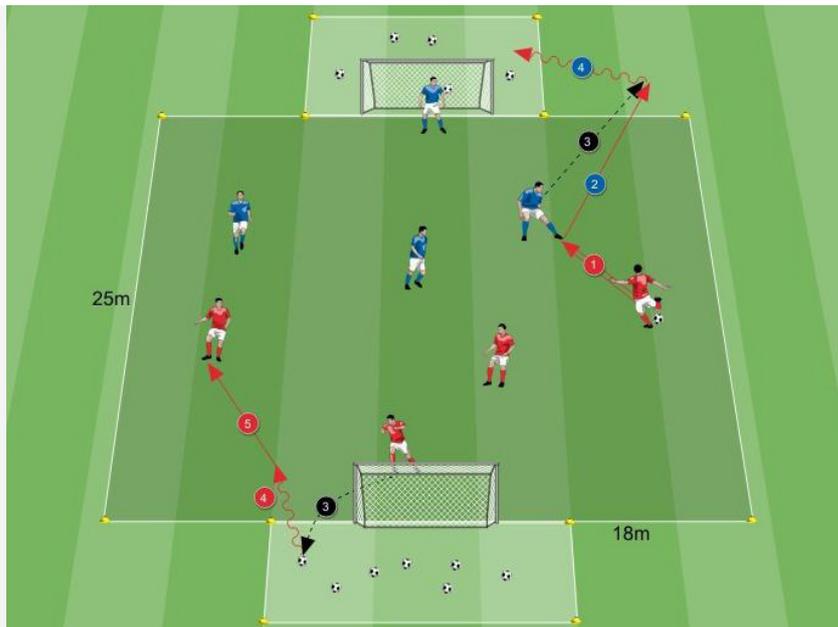
18 giocatori

Descrizione

All'interno di un campo predisposto per una partita si gioca un 4 contro 4 con il portiere. Posizionare diversi palloni all'interno degli spazi delimitati dietro alle 2 porte.

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal campo di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle 2 aree posizionate dietro alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco.
- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (mantenendo la parità numerica di giocatori in campo).

**Comportamenti privilegiati**

- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni volta che la palla esce dal campo ed il possesso rimane a favore della propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di conseguente soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.
- Il portiere organizza i compagni ad ogni ripresa del gioco stimolandone verbalmente attenzione, partecipazione ed iniziativa.

**Adattamenti numerici**

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 3 giocatori per squadra.
- In caso di 14 giocatori: svolgere un 6 contro 6 chiedendo ad un giocatore per squadra di eseguire un determinato compito tecnico/motorio. Una volta terminata l'attività prevista, i 2 giocatori eccedenti al 6 contro 6 entrano autonomamente in campo sostituendosi ad un compagno a loro scelta.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: una squadra gioca con il giocatore in più ma con un handicap (ad esempio la porta un metro più grande rispetto a quella degli avversari).

Ambito
FINALIZZAZIONE

Contenitore
SMALL-SIDED GAMES

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

SSG COLLABORAZIONE


12 minuti


18x25 metri

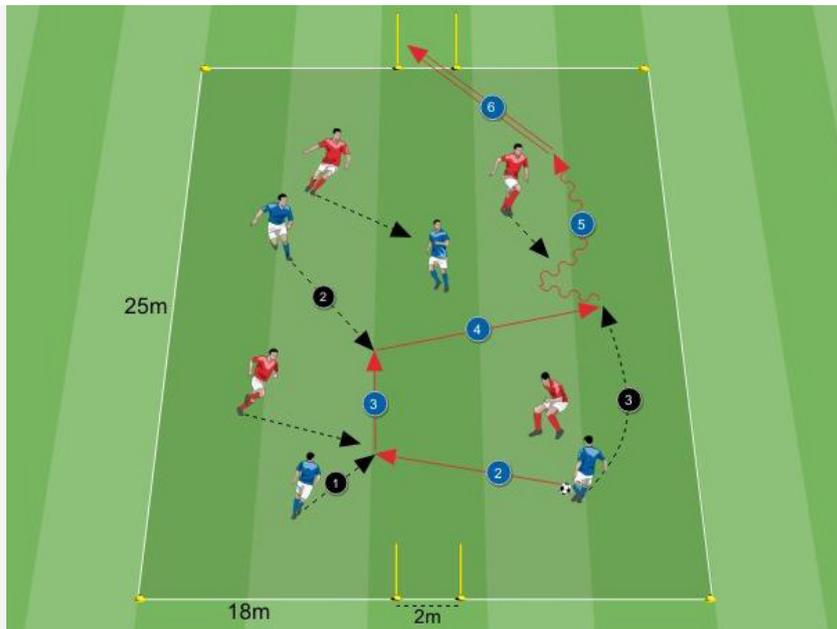

18 giocatori

Descrizione

All'interno di un campo predisposto per una partita si gioca un 4 contro 4 senza i portieri.

Regole

- Nel corso della partita i giocatori in possesso di palla non possono effettuare dribbling. La regola impone ai giocatori la ricerca della collaborazione con i propri compagni che devono dare al possessore del pallone più soluzioni in zona luce sopra e sotto la linea dello stesso.
- L'unica situazione in cui è concesso dribblare l'avversario è quando l'azione di 1 contro 1 precede il tiro in porta.
- Nel caso in cui un giocatore superi in dribbling un avversario senza poi cercare la finalizzazione si effettua un immediato cambio del possesso di palla tra le 2 squadre. In seguito all'infrazione descritta l'azione può essere ripresa immediatamente senza battere un calcio di punizione.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di scegliere rapidamente la soluzione di gioco più opportuna individuandola prima della pressione dell'avversario.
- Aggredire velocemente il portatore di palla cercando di togliergli il tempo per poter pensare alla scelta della trasmissione da effettuare.
- Dare continue soluzioni in zona luce al portatore di palla sia sopra che sotto la linea della stessa permettendogli così di avere sempre più scelte di passaggio.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere i portieri.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere i portieri e 2 giocatori di movimento.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione prevedendo una partita 3 contro 3 ed una 4 contro 4.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori: Una squadra gioca in superiorità numerica attraverso l'inserimento di un portiere a difesa di una porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
FINALIZZAZIONE

Contenitore
SMALL-SIDED GAMES

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

SSG FINALIZZAZIONE AEREA


12 minuti


20×30 metri

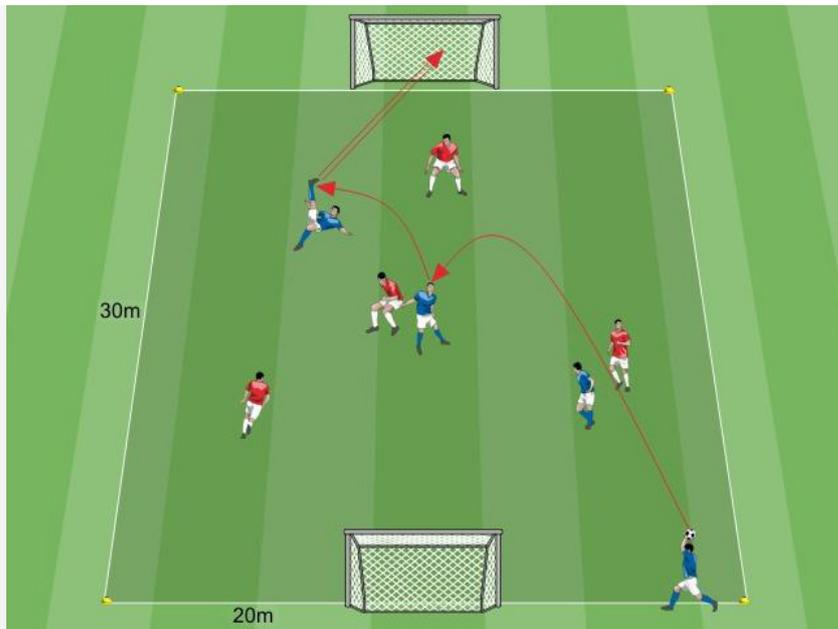

18 giocatori

Descrizione

All'interno di un campo predisposto per una partita si gioca un 4 contro 4 senza i portieri. Le porte sono di dimensioni regolamentari: 6×2 metri.

Regole

- Quando la palla esce dal terreno di gioco può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità non codificate e scelte di volta in volta dai giocatori:
 - Scodellata con le mani.
 - Calciata al volo.
 - Inserita tramite rimessa con le mani.
 - Portata in conduzione con i piedi.
 - Altre modalità a scelta tra i giocatori.
- Le modalità di ripresa del gioco valgono sia per le rimesse da effettuare dalle linee laterali che per le linee di fondo-campo.
- Un gol realizzato su traiettoria aerea entro 5 secondi dalla rimessa in gioco vale 3 punti. I gol realizzati oltre i 5 secondi dalla rimessa in gioco oppure attraverso una finalizzazione con palla non proveniente da traiettoria aerea valgono 1 punto.



Comportamenti privilegiati

- Provare giocate acrobatiche, riuscire ad impattare il pallone con diverse parti del corpo ed in situazioni anche complesse quali: disequilibrio; contrasto; deviazione improvvisa.
- Valutare correttamente le traiettorie aeree collocandosi nella zona di caduta della palla in condizioni di vantaggio rispetto all'avversario.
- I giocatori all'interno del campo attaccano la palla sulle rimesse aeree evitando di aspettarla da posizione statica: arrivano sul punto d'impatto in movimento.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere i portieri.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere i portieri e 2 giocatori di movimento.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione prevedendo una partita 3 contro 3 ed una 4 contro 4.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori: una squadra gioca in superiorità numerica attraverso l'inserimento di un portiere a difesa di una porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
FINALIZZAZIONEContenitore
SMALL-SIDED GAMESCategoria
ESORDIENTI U12/U13**SSG CALCIO FORTE**

12 minuti

25×18 metri

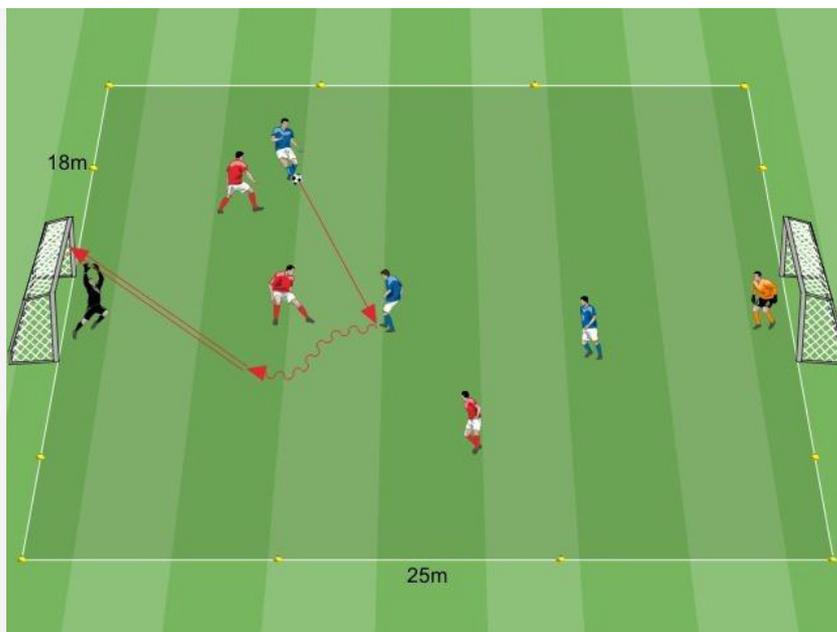
18 giocatori

Descrizione

All'interno di un campo predisposto per una partita si gioca un 4 contro 4 con il portiere.

Regole

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta. Nel caso in cui la palla entri in gol in seguito ad un tiro radente o dopo un rimbalzo il gioco riprende con una rimessa da fondo-campo a favore della squadra che ha subito il tiro in porta.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).

**Comportamenti privilegiati**

- Calciare in porta con forza anche da distanze significative (la parabola della palla risulta tesa, non rotola né rimbalza).
- Nelle situazioni di finalizzazione il giocatore manifesta un atteggiamento coraggioso e determinato: calcia anticipando l'intervento dell'avversario; tira di prima intenzione o rapidamente in seguito ad un controllo di palla; finalizza in modo imprevedibile e attraverso giocate creative.
- In fase difensiva i giocatori aggrediscono con coraggio il giocatore che sta per calciare togliendogli spazio e tempo per effettuare il tiro.

**Adattamenti numerici**

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra.
- In caso di 14 giocatori: svolgere un 6 contro 6 chiedendo ad un giocatore per squadra di eseguire un determinato compito tecnico/motorio. Una volta terminata l'attività prevista, i 2 giocatori eccedenti al 6 contro 6 entrano autonomamente in campo sostituendosi ad un compagno a loro scelta.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: una squadra gioca con il giocatore in più ma con un handicap (ad esempio la porta un metro più grande).

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSIZIONE

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

2 CONTRO 1 SPONDE DINAMICHE


12 minuti


20x6 metri

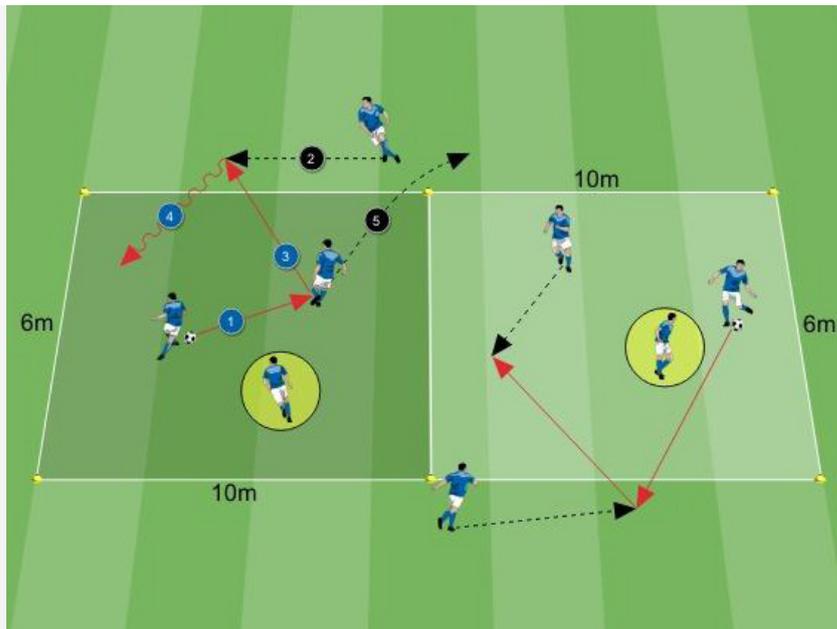

18 giocatori

Descrizione

Su 2 campi contigui di forma rettangolare si svolgono 2 situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano 2 sponde che possono interagire con entrambe le situazioni di gioco in collaborazione con le squadre in superiorità numerica.

Regole

- L'obiettivo per le squadre in possesso di palla è quello di ricercarne la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra.
- Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei 2 giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.
- Il cambio del giocatore in inferiorità numerica si effettua quando:
 - Riesce ad entrare in possesso del pallone.
 - La palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica.
 - La sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 secondi.
- In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità numerica e quello che ha toccato il pallone per ultimo.
- Il giocatore della squadra in inferiorità numerica si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza mai interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Chiamare la sponda in appoggio o sostegno in condizioni di necessità, ad esempio quando: pressati dall'avversario; si cerca di realizzare un punto con trasmissione al vertice ma questo è impegnato nella metà campo adiacente.
- Ricercare con continuità la conquista della palla in fase di non possesso approfittando del momento in cui all'avversario manca l'appoggio per assenza della sponda o a causa dei compagni che si trovano in zona ombra.
- Le sponde osservano l'evolversi della situazione di gioco anche sul campo adiacente a quello nel quale sono impegnate andando autonomamente ad aiutare i compagni quando necessario.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: in uno dei 2 settori si svolge un 3 contro 1 invece che un 2 contro 1, viene inoltre inserito un altro difendente che può rubare palla in entrambi i settori.
- In caso di 12 giocatori: nei 2 settori si svolgono 2 situazioni distinte di 3 contro 2.
- In caso di 14 giocatori: in uno dei 2 settori si svolge un 4 contro 2 interno mentre nell'altro un 3 contro 2. È previsto un quinto difendente che può muoversi in entrambi i settori.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: inserire un difendente che può muoversi liberamente da un settore all'altro oppure un giocatore alla squadra in possesso di palla all'interno di uno dei 2 settori. Non modificare il numero delle sponde.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSIZIONE

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

5 CONTRO 3 OBIETTIVI VARIABILI


12 minuti


18x14 metri


18 giocatori

Descrizione

3 giocatori per ognuna delle 2 squadre si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo delimitato. L'attività prevede lo svolgimento di un gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla.

Regole

- Ogni squadra in possesso della palla ha il compito di indirizzarne il possesso da un lato lungo all'altro del campo di gioco. Per realizzare l'obiettivo previsto la squadra in possesso del pallone può avvalersi della collaborazione di 2 jolly. I jolly possono decidere se entrare all'interno del settore centrale oppure rimanere all'esterno dello stesso. Le scelte vengono fatte individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly, le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
 - Un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altro ne rimane fuori.
 - Entrambi i jolly entrano in campo.
 - Entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni di gioco scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
 - Decide di rimanere all'esterno del campo di gioco, l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone.
 - Decide di entrare all'interno del campo, l'obiettivo della squadra in possesso palla (sul lato lasciato libero dal jolly) sarà quello di conquistare lo spazio attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione del pallone all'interno della stessa.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei 2 obiettivi, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista della palla, la squadra in possesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il jolly (a seconda delle scelte precedentemente effettuate dalle stesse).
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
 - Rimessa laterale con le mani.
 - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
 - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la posizione dei jolly capendo rapidamente quali sono gli obiettivi da raggiungere in funzione delle loro scelte di gioco.
- Variare rapidamente l'orientamento difensivo coprendo le linee di passaggio al jolly oltre la larghezza del campo oppure facendo densità attorno al portatore palla avversario per impedirgli la conquista dello spazio.
- Riconoscere e comunicare ai compagni l'obiettivo dell'azione in funzione delle scelte effettuate dai jolly.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere 2 jolly.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: la squadra più debole gioca con un giocatore in più (indipendentemente dal possesso di palla o dai jolly).

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSIZIONE

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

5 CONTRO 3 CON USCITA


12 minuti


18×14 metri

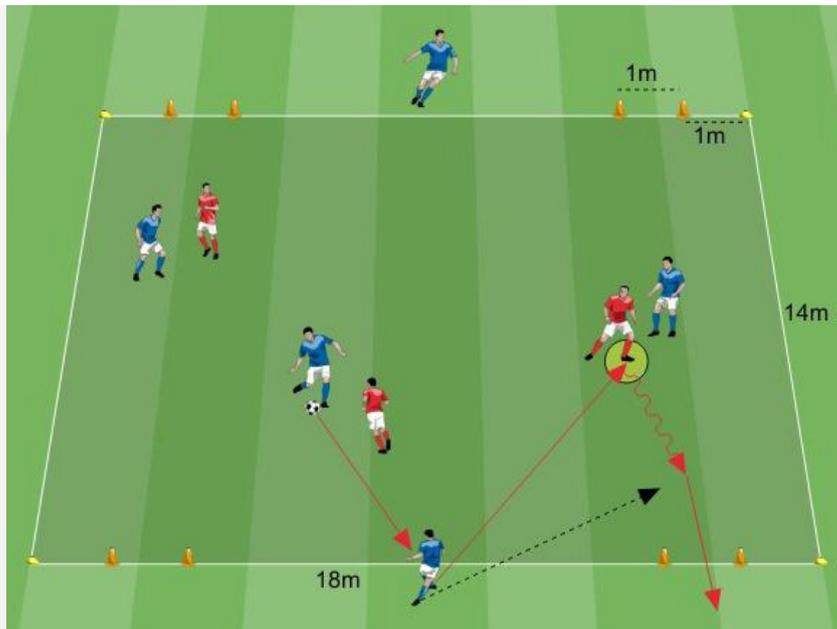

18 giocatori

Descrizione

Si gioca utilizzando un campo di dimensioni rettangolari. Sui lati lunghi dello spazio di gioco vengono definite 2 porte di piccole dimensioni (larghezza un metro) con l'utilizzo di delimitatori o coni. L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

Regole

- Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso palla dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.
- Nel caso in cui la squadra in non possesso palla riesca a conquistarla ha l'obiettivo di trasmetterla rapidamente in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento (quindi utilizzando anche i giocatori che si trovano nella posizione di sponda).
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



Comportamenti privilegiati

- Reagire velocemente in seguito alla riconquista della palla da parte della squadra in inferiorità numerica: aggredire il portatore del pallone e gli appoggi; ricercare la chiusura delle linee di passaggio sulle porte.
- Occupare lo spazio in ampiezza durante il possesso effettuato dalla squadra in superiorità numerica aumentando così le possibilità di passaggio chiave da sponda a sponda.
- In fase di possesso palla i giocatori all'interno del campo ricercano l'ampiezza per invitare la squadra in inferiorità numerica ad allargarsi.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra all'interno del campo.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra all'interno del campo.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere una sponda al di fuori di uno dei 2 lati lunghi del campo ed un giocatore della squadra in superiorità all'interno del campo (creando così una situazione di 9 contro 5).
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: aggiungere una sponda al di fuori di uno dei due lati lunghi del campo.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSIZIONE

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

3 CONTRO 3 + 2 JOLLY SPAZI FLUIDI


12 minuti


non definito

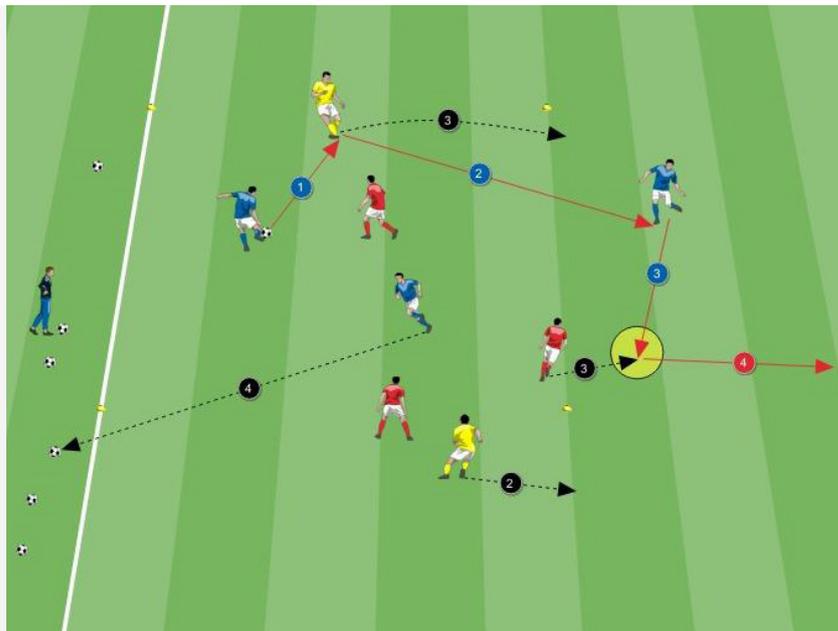

18 giocatori

Descrizione

Il campo prevede una linea laterale e 2 delimitatori (posizionati come da figura) che fungono da riferimenti spaziali teorici con l'intento di aiutare i giocatori ad orientare lo svolgimento dell'azione. 2 squadre da 3 giocatori si confrontano in un gioco di posizione che prevede l'aiuto di 2 jolly. I jolly collaborano con la squadra in possesso di palla fungendo da riferimenti esterni e ricoprendo sempre le posizioni di vertice alto e basso.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso di palla che riesce a trasmettere la stessa ai jolly, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- I jolly hanno il compito di rimanere sempre nella posizione di vertice (alto e basso) rispetto alla squadra che si trova in possesso del pallone. La posizione dei 2 vertici si considera valida sotto e sopra la linea dell'ultimo giocatore della squadra in possesso in ognuna delle due profondità, difensiva ed offensiva.
- Quando l'allenatore reputa che l'azione stia andando oltre gli spazi utili all'effettivo possesso del pallone pone termine alla stessa attraverso un segnale vocale indicando il colore della squadra che ha il compito di riprendere il gioco. L'azione successiva riparte con una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata in un punto che risulti interno ai 2 delimitatori usati come ausilio all'identificazione dello spazio di gioco.
- I jolly vengono cambiati ogni 2 minuti di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Orientarsi correttamente in campo prendendosi tutto lo spazio necessario per ricevere palla ed avere così il tempo tecnico per gestirne il possesso in modo efficace.
- Le sponde eseguono un movimento alternato accompagnando l'azione: il vertice basso accorcia la squadra mentre il vertice alto l'allunga (i compiti si invertono quando cambia la direzione dell'azione).
- Riconoscere gli spazi di gioco chiamando ai compagni l'orientamento corretto dell'azione al fine di indirizzarla nei pressi dei delimitatori usati come riferimento.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra e 2 jolly (un vertice basso ed uno alto).
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: una delle 2 squadre gioca in ulteriore superiorità numerica attraverso l'inserimento di un altro jolly, decidere se questo ha il compito di giocare in mezzo agli altri 2, "dentro" al campo, oppure "fuori" dallo stesso, aumentando così le soluzioni esterne.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore
GIOCHI DI POSIZIONE

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO


12 minuti


16×20 metri

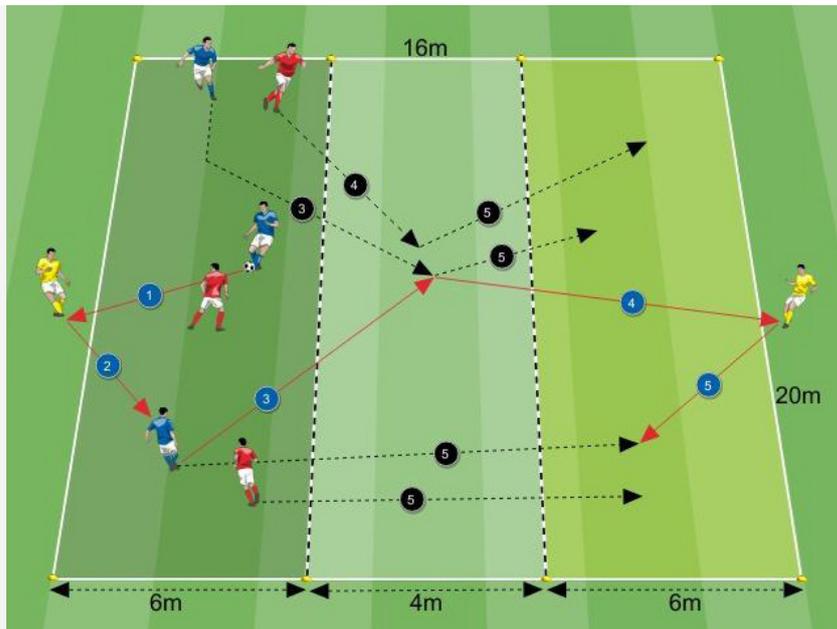

18 giocatori

Descrizione

I 3 componenti delle 2 squadre coinvolte nell'attività si posizionano all'interno del rettangolo di gioco mentre all'esterno dello stesso, oltre i lati lunghi del campo, si collocano 2 sponde esterne, una per parte. Si gioca utilizzando un pallone. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondo-campo. L'attività prevede un gioco di posizione con situazioni di 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla e nella quale si sperimentano soluzioni per superare la linea di fuorigioco dei difendenti e mettere in fuorigioco gli attaccanti.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere il pallone alle sponde esterne, in modo alternato, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda posizionata all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco interessata: non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- Nel caso la squadra in possesso palla finisca in una situazione di fuorigioco, il possesso della stessa passa alla squadra avversaria. I cambi di possesso palla non prevedono interruzioni del gioco, il primo passaggio ad una sponda determina la conseguente direzione dell'azione abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- L'inserimento oltre la linea del fuorigioco avviene attraverso contro-movimenti e fuori-linea atte ad eludere le possibilità di intervento da parte dei difendenti.
- I giocatori della squadra in possesso di palla interpretano i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di trasmissione del pallone e di inserimento del compagno, azioni svolte in base all'altezza del fuorigioco.
- In fase difensiva accorciare immediatamente le distanze dagli avversari alzando la linea di fuorigioco e riducendo così lo spazio concesso alla squadra in possesso per poter sviluppare l'azione.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 sponde (un vertice basso ed uno alto).
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare gli spazi di gioco previsti impiegando 6 giocatori in una situazione (2 sponde e 2 giocatori per ogni squadra all'interno dello spazio delimitato) e 8 nell'altra (mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione).
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: una delle 2 squadre gioca in ulteriore superiorità numerica attraverso l'inserimento di un jolly, l'allenatore decide se questo agisce in mezzo agli altri 2, "dentro" al campo, oppure come sponda "fuori" dal rettangolo di gioco, raddoppiando così le soluzioni esterne su di un lato.

Ambito
MOTORIOContenitore
PERFORMANCECategoria
ESORDIENTI U12/U13**POSSESSO AD INSEGUIMENTO**

12 minuti



16x16 metri



8 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge utilizzando un campo di forma quadrata (di lato 16m) all'interno del quale ne viene delimitato un altro di dimensioni più piccole (lato 12m). I giocatori si dispongono inizialmente come da figura.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

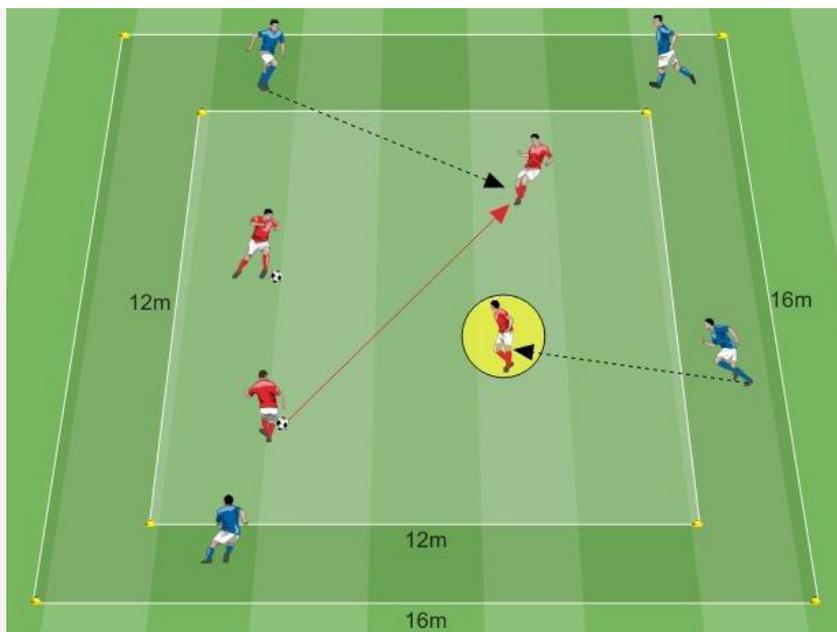
- I giocatori svolgono l'esercitazione divisi in 2 squadre da 4 giocatori ciascuna. Una squadra gioca all'interno dell'area centrale mentre i giocatori della squadra opposta partono occupando l'area esterna. I giocatori dell'area di gioco centrale dispongono di 2 palloni.
- I giocatori all'interno dell'area centrale si muovono liberamente e si trasmettono i 2 palloni all'interno della stessa. I giocatori all'interno dell'area centrale sommano un punto per ogni passaggio svolto.
- I giocatori dell'area esterna si muovono senza soluzione di continuità nella loro area di gioco.
- 2 giocatori dell'area esterna possono entrare a turno in sprint nell'area centrale per tentare di toccare i giocatori non in possesso di palla, sommano un punto ad ogni toccata dell'avversario.
- I 2 giocatori entrati nell'area interna hanno solo uno sprint a disposizione per provare di toccare un giocatore avversario non in possesso palla dopo il quale, indipendentemente dall'esito, devono riuscire verso l'area esterna di gioco.
- Vince la squadra che fa per prima 10 punti.

2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Cambi di direzione (CdD) in breve successione:
 1. Corsa a zig-zag con un cdd ogni 2-3 metri.
 2. Dai 45° (angolo aperto) ai 135° (angolo chiuso).
 3. 4-8 CdD in sequenza.
 - Frequenza degli appoggi:
 1. Skip basso, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e ginocchio flesso in 5 metri.
 2. Skip alto, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi, ginocchio flesso e coscia parallela al terreno in 5 metri.
 3. Corsa a gambe tese, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e arto inferiore esteso in 5 metri.
 - Orientamento del corpo:
 1. Scivolamenti incrociati in diagonale avanti, 1-2 metri per 4-8 volte.
 2. Scivolamenti incrociati in diagonale dietro, 1-2 metri per 4-8 volte.
 3. Scivolamenti accostati in diagonale avanti, 1-2 metri per 4-8 volte.
 4. Scivolamenti accostati in diagonale dietro, 1-2 metri per 4-8 volte.

5. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.

**Comportamenti privilegiati**

- Occupare rapidamente gli spazi utili; in possesso palla mi allontanano dai miei compagni, in non possesso palla mi avvicino agli avversari.
- Riorientare la corsa con rapidi cambi di direzione; eseguire un angolo e non una curva per cambiare direzione.
- Effettuare il cambio di velocità con grande frequenza di appoggi.



Varianti

- Presentate nelle regole.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra e ampliare lunghezza e larghezza di 2 metri.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere 3 giocatori per squadra e ampliare lunghezza e larghezza di 4 metri.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore alla squadra nel quadrato interno.

Ambito
MOTORIOContenitore
PERFORMANCECategoria
ESORDIENTI U12/U13

4 CANTONI + 1

12 minuti

16×16 metri

8 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo con forma quadrata nella quale vengono segnalati dei punti di partenza in corrispondenza dei 4 angoli. Al centro del quadrato grande viene delimitato un rombo di dimensioni più piccole, ruotato rispetto allo spazio di gioco principale. I giocatori si dispongono in campo come da figura.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

- I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D.
- Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera.
- Gli altri 2 giocatori, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro.
- La prima squadra che porta tutti e 2 i giocatori alle porte libere realizza un punto.
- La partenza viene data a turno da uno dei 4 giocatori.

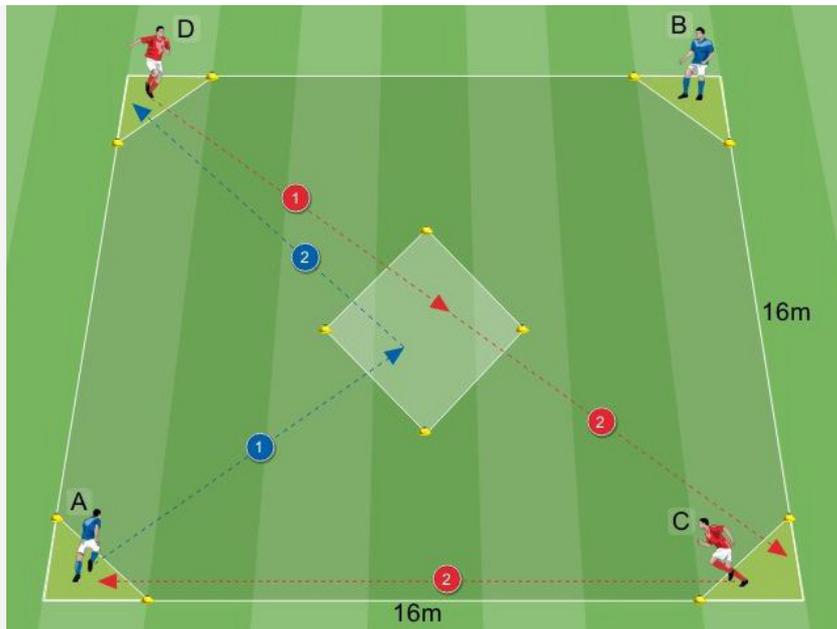
2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi, contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Deambulazione:
 1. Retropiede, esterno piede, avampiede.
 2. Rullata completa del piede.
 3. Rullata completa del piede con flessione dell'anca.
 4. Passo saltellato.
 5. Doppio impulso in avanzamento.

Nello svolgimento di ogni azione motoria elencata durante l'avanzamento gli arti superiori vengono alternati agli arti inferiori.
 - Accelerazione:
 1. Ampiezza del passo progressiva, 6-8 passi da 30cm a 1,5m.
 2. Alzare progressivamente il bacino.
 3. Alzare progressivamente il ginocchio.
 - Decelerazione:
 1. Ampiezza del passo regressiva, 6-8 passi da 1,5m a 30cm.
 2. Abbassare progressivamente il bacino.
 3. Chiudere progressivamente l'angolo al ginocchio.
 - Cambio di passo in accelerazione:
 1. Cambio velocità di corsa nel più breve tempo possibile.
 2. Aumentare la frequenza di passo.
 3. Aumentare l'ampiezza del passo.

4. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.

**Comportamenti privilegiati**

- Essere pronto alla reazione nei momenti e negli spazi corretti.
- Essere efficiente ed agile nei rapidi cambi di direzione; mantenere l'equilibrio durante il movimento.
- Dimostrare notevole capacità di accelerazione e decelerazione; cambio di velocità in uno spazio breve.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra, quindi in 2 angoli giocano 3 giocatori invece che 2.
- In caso di 12 giocatori: raddoppiare la stazione e gestire il recupero tra una ripetizione e l'altra (20 secondi).
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore ad una delle 2 squadre.

Ambito
MOTORIOContenitore
PERFORMANCECategoria
ESORDIENTI U12/U13**PRENDI E PORTA A CASA**

12 minuti



20×20 metri



8 giocatori

Descrizione

All'interno dell'area di gioco (un quadrato di lato 20m) si delimitano 5 aree: un quadrato centrale (di lato 12m); 4 spazi di dimensioni più ristrette, adiacenti ai lati del quadrato più grande. I giocatori si dispongono come da figura.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

- La proposta consiste in un confronto tra 2 squadre da 4 giocatori ciascuna.
- L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale.
- I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori dallo stesso solo in seguito al tocco di un loro compagno che proviene dalla zona esterna.
- I giocatori della zona esterna sprintano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori.
- Se un giocatore proveniente dalla zona esterna viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno proveniente dall'esterno lo tocchi.
- All'interno del quadrato i giocatori si possono muovere liberamente.
- La prima squadra che porta tutti e 2 i giocatori nelle porte libere fa punto.

2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Cambio di senso (CdS):
 1. Giro frontale, 5-10m (andata) + 5-10m (ritorno) per almeno 2 ripetizioni per lato.
 2. Giro dorsale, 5-10m (andata) + 5-10m (ritorno) per almeno 2 ripetizioni per lato.
 - Ampiezza di passo:
 1. Crescente, da normale a 2 ogni 0,5m.
 2. Decrescente, da normale a 2 passi ogni 3m.
 - Corsa del calciatore (corsa con testa orientata verso palla e/o avversario):
 1. Avanti e testa orientata lateralmente sx o dx.
 2. Diagonale avanti e testa orientata lateralmente sx o dx.
 3. Diagonale dietro e testa orientata lateralmente sx o dx.

4. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.

**Comportamenti privilegiati**

- Muoversi in relazione a compagni ed avversari osservando la loro disposizione in campo.
- Effettuare arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi molto brevi.
- Dimostrare equilibrio del corpo nel muoversi in campo.



Varianti

- Presentate nelle regole.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra, ed inserirlo nel quadrato.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra, ed inserirlo nel quadrato.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare le linee di meta nel lato e metterle a 8m di distanza, 4 giocatori fuori e 3 dentro il quadrato per squadra.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere una linea di meta in una delle 2 squadre.

Ambito
MOTORIOContenitore
PERFORMANCECategoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA SLALOM



12 minuti



16x16 metri



8 giocatori

Descrizione

Un campo di forma quadrata viene diviso a metà. Su 2 lati opposti dello spazio di gioco vengono delimitate 2 porte (di larghezza 4m). I giocatori si dispongono come da figura.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

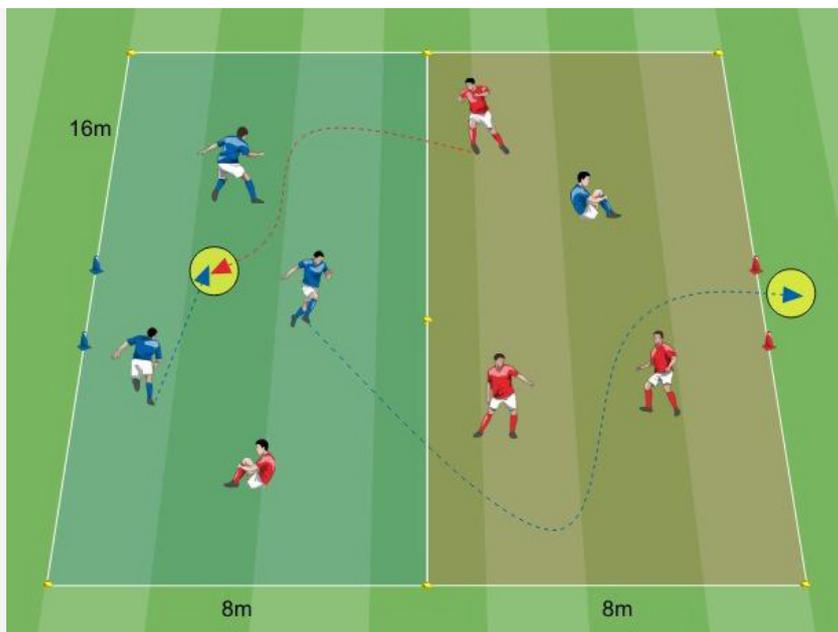
- Nei 2 rettangoli adiacenti si affrontano 2 squadre che devono difendere la propria porta ed attaccare quella avversaria.
- I giocatori devono andare nella metà campo dell'altra squadra cercando di entrare nella porta senza farsi prendere.
- Nel caso in cui un giocatore venga preso da un avversario si deve accovacciare (squat profondo) per attendere il tocco di un compagno per essere di nuovo libero di muoversi in campo.
- Vince la squadra che riesce a portare più giocatori dentro la porta avversaria.

2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Cambi di direzione (CdD) in successione:
 1. Corsa a zig-zag con un CdD ogni 4-5 metri.
 2. Dai 45° (angolo aperto) ai 135° (angolo chiuso).
 3. 4-8 CdD in sequenza.
 - Corsa ad occupare spazio:
 1. Passo incrociato avanti e blocco in diagonale avanti (step and stick). 3 ripetizioni per lato.
 2. Passo incrociato avanti e blocco in diagonale dietro (step and stick). 3 ripetizioni per lato.
 - Squat profondo:
 3. Tutta la pianta del piede deve rimanere a terra per l'intera durata del movimento. 10 ripetizioni.
 4. Gli arti superiori possono essere non vincolati (liberi) o vincolati (tesi avanti, ai fianchi, mani sulle spalle, sopra la testa). 10 ripetizioni.
 5. Lo sguardo deve essere rivolto in avanti. 10 ripetizioni.

6. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.



Comportamenti privilegiati

- Abbassare ed alzare in baricentro durante il CdD.
- Utilizzare busto e arti superiori per occupare gli spazi.
- Eseguire l'accosciata completa in squat mantenendo l'equilibrio.



Varianti

- Presentate nelle regole.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra e aumentare le dimensioni del campo (lato 18m).
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra, aumentare le dimensioni del campo (lato 18m) e della porta 6m.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore ad una delle 2 squadre.

Ambito
MOTORIOContenitore
PERFORMANCECategoria
ESORDIENTI U12/U13

BERSAGLIO MOBILE



12 minuti



16x16 metri



8 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge utilizzando uno spazio di forma quadrata (di lato 16m). All'interno dello spazio delimitato si dispongono 4 file di delimitatori come da figura. Sui 2 lati opposti del quadrato si collocano 4 coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

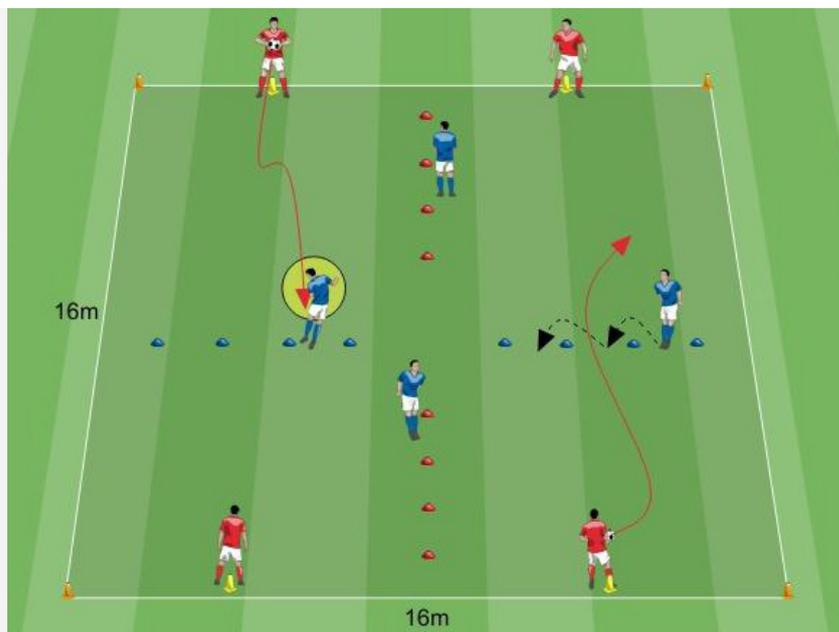
- È prevista una sfida fra 2 squadre di 4 giocatori.
- La squadra blu può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi (primo turno bipodalico; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro).
- I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.
- Il tiro avviene in 2 modalità differenti:
 - Con la palla che parte in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario.
 - Con la palla dietro la testa, come una rimessa laterale.
- Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze) non si conta come colpito.
- I lanci dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.

2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Balzo monopodalico:
 1. Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
 2. Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare, dopo aver effettuato una rotazione di 90°, sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
 - Balzo bipodalico:
 1. Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori liberi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
 2. Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori vincolati ai fianchi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
 3. Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con massima oscillazione degli arti superiori atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
 - Lancio con 2 mani da dietro la testa:
 1. Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni.
 2. Lancio frontale con 2 mani dietro la testa con torsione del corpo (sx e dx), piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni per lato.
 3. Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra in divaricati in direzione sagittale (avanti-dietro, p. e. sx avanti - dx dietro). 5 ripetizioni per divaricata.

4. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.



Comportamenti privilegiati

- Esprimere altezza e lunghezza nel balzo.
- Dimostrare equilibrio nella fase di atterraggio del balzo.
- Lanciare la palla con traiettoria rettilinea, teso e forte, sulla parte più ampia del corpo dell'avversario.



Varianti

- Presentate nelle regole.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere una coppia di giocatori che lanciano la palla nei lati vuoti.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 coppie di giocatori nei lati vuoti.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore che lancia il pallone.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA SQUADRE ALTE E CORTE


12 minuti


60×45 metri

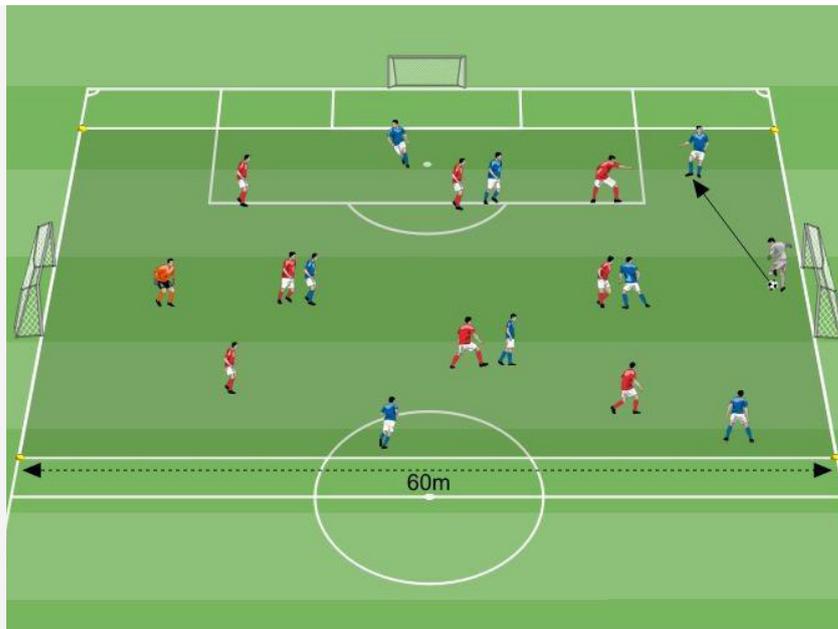

18 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- Dopo ogni gol i giocatori di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro.
- L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi.
- Se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida; se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Il portiere accompagna sempre l'azione offensiva della propria squadra uscendo dalla porta e stando molto alto.
- I giocatori della squadra che stanno sviluppando un'azione offensiva comunicano tra di loro invitandosi a mantenere distanze strette tra i reparti.
- Gli attaccanti della squadra che sta subendo un'azione offensiva si dimostrano attivi in entrambe le fasi di gioco coprendo i sostegni del portatore di palla.



Adattamenti numerici

- 18 giocatori: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo 45×60m.
- 16 giocatori: 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo 40×55m.
- 14 giocatori: 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo 35×50m.
- 12 giocatori: 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo 35×45m.
- 10 giocatori: 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo 30×40m.

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare 3 soluzioni distinte:

1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA PRESSIONE ALTA


12 minuti


60×45 metri

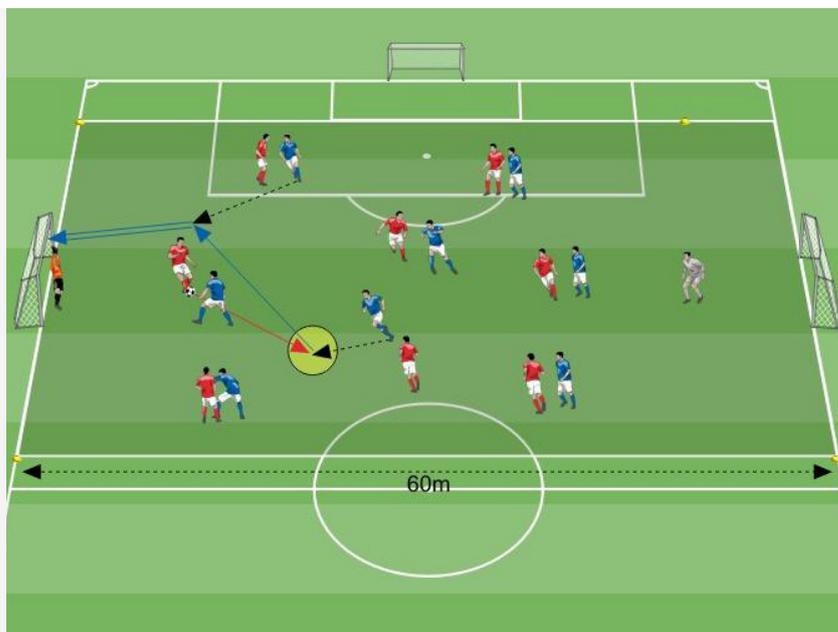

18 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- Ogni azione di gioco può durare un massimo di 10 secondi, tempo entro il quale la squadra in possesso di palla deve andare al tiro in porta.
- L'azione termina in seguito alle seguenti situazioni:
 - Gol.
 - Palla in rimessa laterale, rimessa da fondo-campo o calcio d'angolo.
 - Riconquista della palla da parte della squadra avversaria.
 - Calcio di punizione.
- Se la squadra in possesso di palla non riesce ad effettuare il tiro entro il tempo predefinito si effettua un cambio di possesso lasciando il pallone sul posto e riprendendo immediatamente l'azione di gioco (anche attraverso una conduzione del pallone).
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- La squadra in non possesso di palla effettua una pressione alta andando a cercare la riconquista del pallone più vicino possibile alla porta avversaria, in questo modo, qualora si concretizzi il cambio di possesso palla, si necessita di un minor tempo per finalizzare l'azione d'attacco.
- Dopo la riconquista della palla vengono date più soluzioni per giocare rapidamente in verticale-avanti: incontro; attacco della profondità; ampiezza.
- La squadra in possesso di palla cerca rapidamente di sviluppare il gioco in verticale, i giocatori sopra la linea del pallone si smarkano preventivamente fornendo così soluzioni di gioco utili che avvicinino alla porta avversaria.



Adattamenti numerici

- 18 giocatori: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo 45×60m.
- 16 giocatori: 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo 40×55m.
- 14 giocatori: 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo 35×50m.
- 12 giocatori: 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo 35×45m.
- 10 giocatori: 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo 30×40m.

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare 3 soluzioni distinte:

1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA SOLO TACKLE


12 minuti


60×45 metri

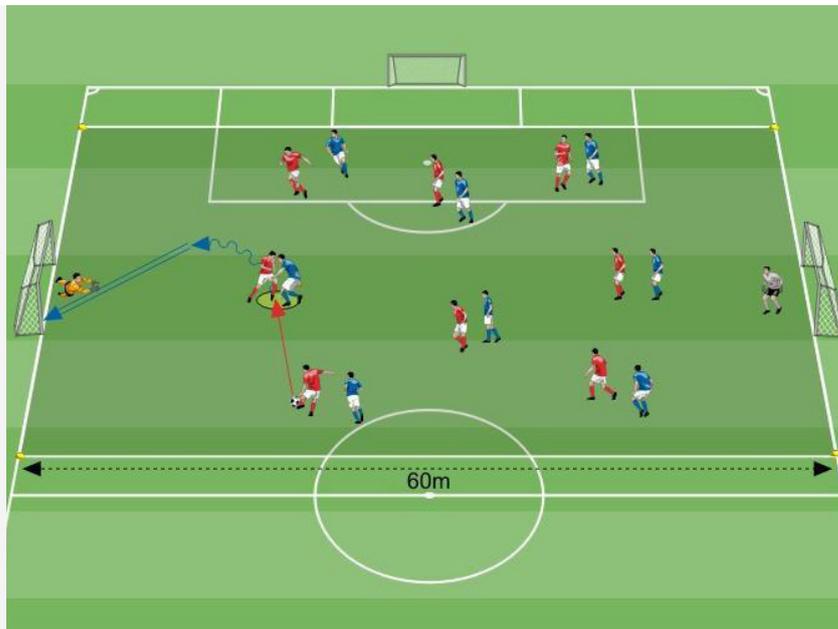

18 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- Ogni squadra può recuperare il pallone esclusivamente attraverso un tackle o un contrasto aereo. Non può essere intercettato il passaggio fra 2 giocatori della stessa squadra. È possibile invece intercettare un tiro in porta o un cross effettuato ricercando la finalizzazione di un compagno. In caso di azione d'intercetto irregolare, il gioco continua invertendo rapidamente il possesso palla e senza dover battere un calcio di punizione.
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Accorciare immediatamente sull'avversario in possesso palla cercando il tackle con vigore dimostrando coraggio e sicurezza.
- Ricercare la collaborazione con i propri compagni in fase di possesso attuando un gioco fatto di passaggi rapidi atti ad eludere il contrasto dell'avversario.
- Riconoscere cross, traversoni e assist intervenendo ad evitare la conclusione verso la propria porta.



Adattamenti numerici

- 18 giocatori: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo 45×60m.
- 16 giocatori: 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo 40×55m.
- 14 giocatori: 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo 35×50m.
- 12 giocatori: 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo 35×45m.
- 10 giocatori: 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo 30×40m.

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare 3 soluzioni distinte:

1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA A SITUAZIONI


12 minuti


60×45 metri

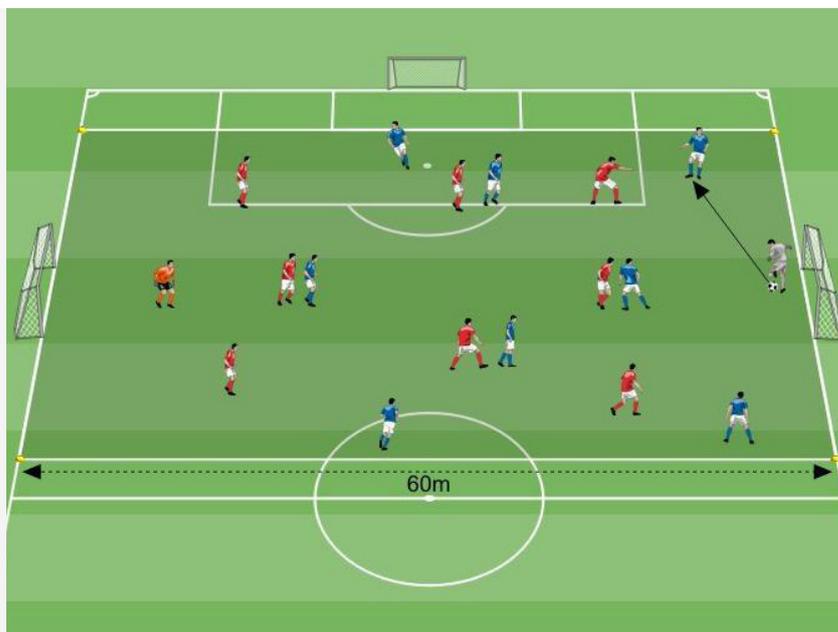

18 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:
 - La squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere.
 - La squadra blu si trova in vantaggio di 2 reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita.
 - Le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.
- La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è mai previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco vince la squadra che ha realizzato più punti (sommando gli obiettivi raggiunti).
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Aumentare l'intensità della pressione sull'avversario nonostante le difficoltà date dallo svantaggio o dall'inferiorità numerica.
- Elevare il livello di comunicazione tra compagni: aumentando il numero di indicazioni tecnico/tattiche; spronando o incitando a dare il proprio 100%.
- Giocare con la massima intensità e attenzione nonostante il vantaggio nel punteggio.



Adattamenti numerici

- 18 giocatori: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo 45×60m.
- 16 giocatori: 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo 40×55m.
- 14 giocatori: 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo 35×50m.
- 12 giocatori: 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo 35×45m.
- 10 giocatori: 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo 30×40m.

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare 3 soluzioni distinte:

1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

Categoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA A TESTA ALTA


12 minuti


60×45 metri

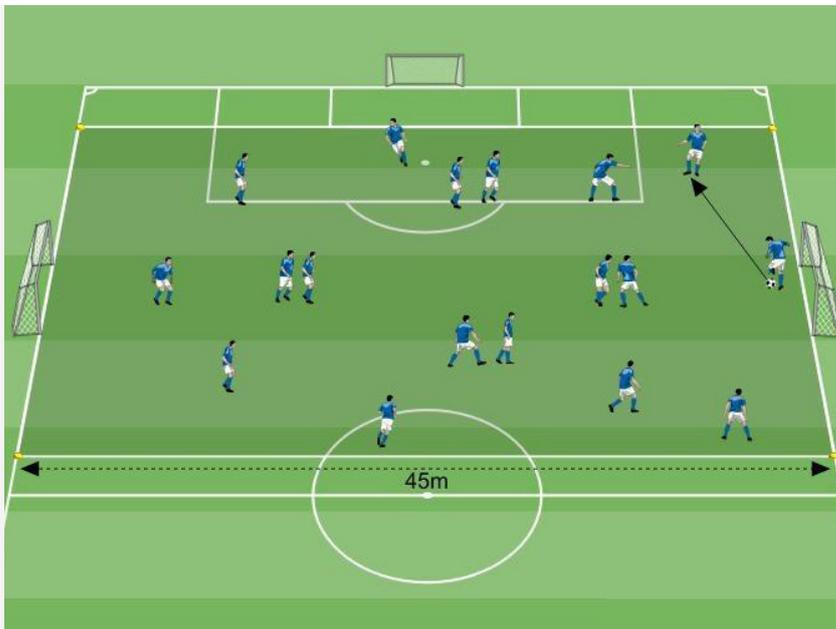

18 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre dovendo quindi prestare maggiore attenzione al fine di identificare correttamente compagni ed avversari nelle varie fasi di gioco.
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente compagni di squadra ed avversari riuscendo a mantenere un'elevata accuratezza nelle decisioni di gioco.
- In caso di errore di trasmissione, proprio o di un compagno, cercare immediatamente una soluzione senza tempi di transizione: aggressione del portatore palla; densità in zona palla; copertura linee di passaggio del possessore avversario; ecc.
- Riuscire ad effettuare anche giocate lunghe riconoscendo con accuratezza le soluzioni fornite dai propri compagni lontano dalla palla.



Adattamenti numerici

- 18 giocatori: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo 45×60m.
- 16 giocatori: 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo 40×55m.
- 14 giocatori: 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo 35×50m.
- 12 giocatori: 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo 35×45m.
- 10 giocatori: 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo 30×40m.

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare 3 soluzioni distinte:

1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

Ambito
GARAContenitore
PARTITACategoria
ESORDIENTI U12/U13

PARTITA ESORDIENTI

15 minuti

45×60 metri

18 giocatori

Descrizione

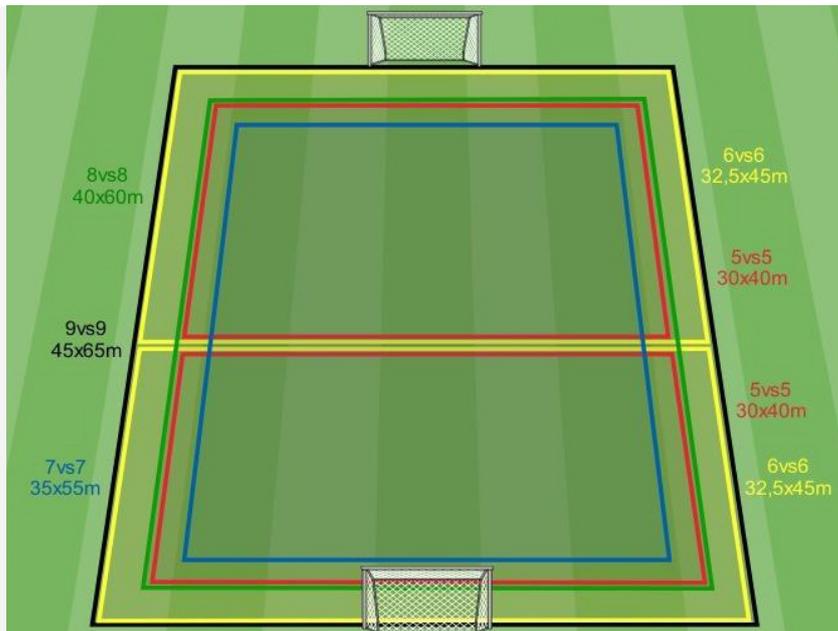
Si gioca una partita 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. A seconda del numero di giocatori coinvolti e delle scelte dell'allenatore il campo può variare secondo le seguenti modalità (rappresentate nella figura senza giocatori):

- 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, 1 campo da 45×60 metri.
- 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, 1 campo da 40×55 metri.
- 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, 1 campo da 35×50 metri.
- 6 contro 6, modulo 1-2-1-2, 2 campi da 30×45 metri.
- 5 contro 5, modulo 1-1-2-1, 2 campi da 20×40 metri.

Attraverso le soluzioni presentate, nello spazio per la partita 9 contro 9 risulta possibile far giocare fino a 24 giocatori. Le dimensioni del campo sono intese come ideali e vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

Regole

- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Per quanto non specificato, si fa riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione sportiva in corso.
- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, *Organizzazione dell'Allenamento*). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso un minimo spostamento di materiale.
- In caso di numero dispari dei giocatori a disposizione, si possono attuare 3 soluzioni:
 1. Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica.
 2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore, questo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
 3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto agli avversari.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione, il modulo di gioco utilizzato nella partita sarà a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- **Area tecnica:** tirare in porta con forza, la parabola è tesa, la palla non rotola né rimbalza.
- **Area tattica:** anticipare le situazioni: intercetta le trasmissioni; conquista rimpalli e seconda palla; anticipare l'avversario.
- **Area motoria:** manifestare un'elevata resistenza allo sforzo, dà l'impressione di non fare fatica nonostante un'attività prolungata.
- **Area relazionale:** assumersi responsabilità in campo, è sicuro di sé, in seguito ad un suo errore gioca con la stessa efficacia.
- **L'atteggiamento dell'allenatore:** individualizzare l'intervento riuscendo ad individuare le cause dell'eventuale errore (scelta, esecuzione, posizionamento, ecc.) e le corrette modalità per correggerlo (stile di conduzione, tipologia di feedback, tempistiche, modalità comunicative, ecc.).
- **La gestione del risultato:** evitare scorciatoie ed alibi, non individua scusanti in caso di errore e non cerca di colpevolizzare i compagni o assolversi dalle proprie responsabilità.
- **La comunicazione tra giocatori:** conoscere ed utilizzare termini tecnico/tattici riferiti ai Principi di Gioco utilizzati dall'allenatore e rivolti alla squadra: sostegno; appoggio; zona luce; taglio; passaggio chiave, ecc.
- **L'influenza delle regole del gioco:** riconoscere l'altezza della linea difensiva avversaria capendo quando c'è spazio per l'attacco alla profondità e quando invece risulta più utile venire incontro.
- **Il ruolo del portiere:** riconoscere le soluzioni di gioco vicine e lontane dal pallone individuando quando è opportuno appoggiarsi e quando cercare una filtrante o la seconda linea di costruzione.
- **Le palle inattive:** essere rapidi nella battuta di tutti i calci di punizione diretti (dove non è possibile cercare la soluzione verso la porta) avvantaggiandosi sugli avversari dimostrando velocità di gioco.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
ESORDIENTI U12/U13

FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

12 minuti

20×35 metri

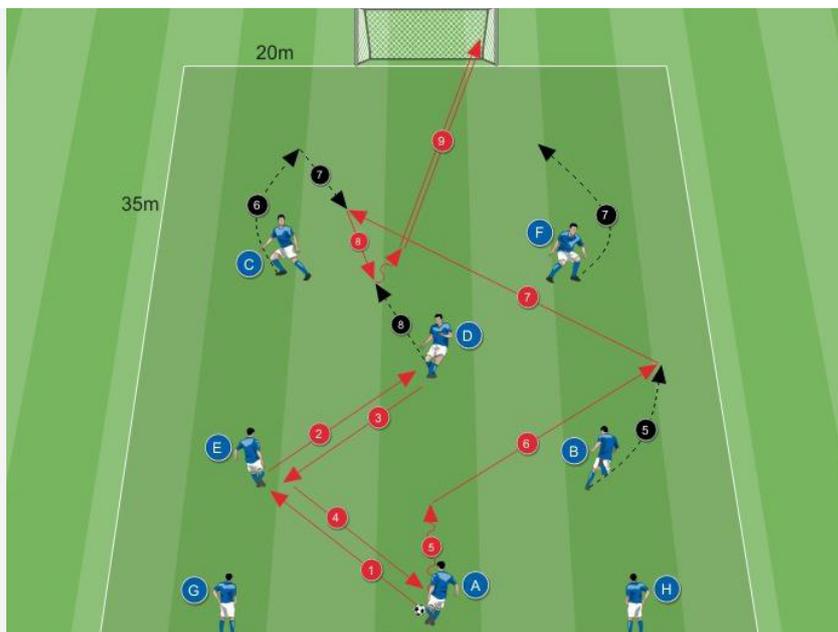
12 giocatori

Descrizione

4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo ed a 15 metri di distanza dalla porta verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si realizza alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione.

Regole

- L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8 metri). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i 2 compagni collocati tra la figura geometrica e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.
- Esempio di un possibile sviluppo di gioco:
 - Il giocatore A (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a B (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza.
 - B trasmette palla ad una delle due punte C che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro.
 - C effettua un passaggio di scarico a D (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra.
 - D, ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.
- L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che li accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.
- Rotazioni al termine della combinazione:
 - I giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco.
 - I 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15 metri di distanza dalla porta.
 - I 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva occupando gli spazi liberi e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.



Note

- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere lo sviluppo dell'azione in anticipo dando soluzioni di gioco al compagno prima ancora di ricevere la palla.
- Orientarsi nello spazio in funzione della posizione della palla garantendo soluzioni anche "sotto" la linea rispetto alla quale si trova la stessa.
- Dare soluzioni alternative rispetto ai compagni che si trovano in posizioni simili: ad esempio, tra i 2 giocatori più avanzati uno effettua un movimento incontro e l'altro attacca la profondità.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere una coppia alle rotazioni previste, oppure un giocatore in porta ed uno in più in fila.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 coppie di giocatori alle rotazioni previste, oppure una coppia nelle rotazioni e l'altra suddivisa tra un portiere ed un giocatore aggiuntivo in fila.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere 2 coppie di giocatori alle rotazioni previste ed una terza in porta che cambia in seguito ad ogni conclusione (chi tira e chi ha fatto l'assist vanno in porta, i portieri escono e si mettono in fila).
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori, chi rimane fuori dalla formulazione delle coppie, svolge per qualche minuto il ruolo di portiere.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
ESORDIENTI U12/U13

DENTRO, AMPIO, SOPRA

12 minuti

30×30 metri

12 giocatori

Descrizione

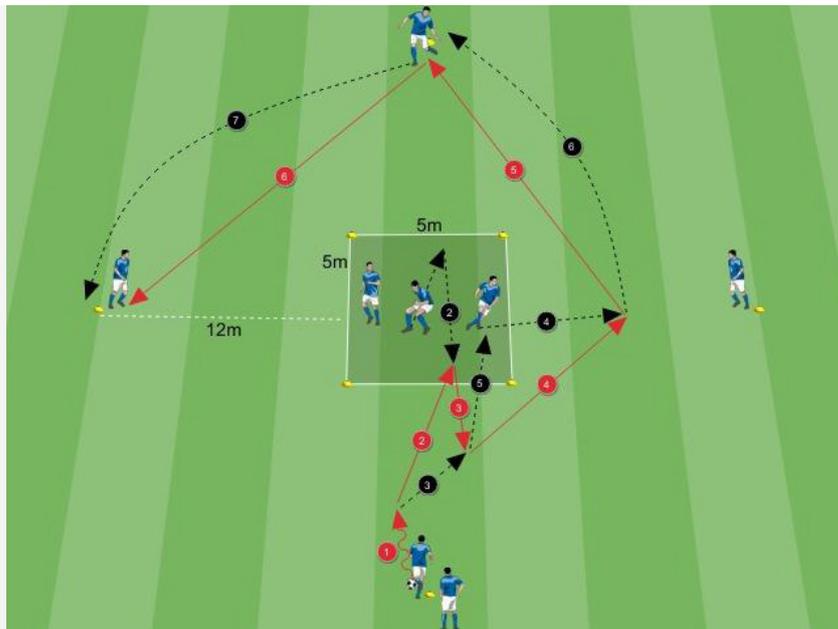
Un quadrato (5 metri di lato) viene delimitato all'interno di un rombo più grande. 3 giocatori si dispongono casualmente all'interno dello spazio centrale, gli altri 5 si distribuiscono sui 4 vertici del rombo (diagonali di lunghezza 30 metri). Sul vertice del rombo dove si collocano 2 giocatori, il primo della fila è in possesso di un pallone. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche che partono da un vertice basso (giocatore A) con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.

Regole

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte conducendo la palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5 metri) delimitato davanti a sé. All'interno del quadrato centrale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei 3 (giocatore B) effettua un movimento lungo-corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questo movimento d'incontro, i 2 giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza. Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:
 - B riceve palla con postura chiusa**, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori che hanno ricercato l'ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo così l'azione.
 - B riceve palla con postura chiusa**, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori che hanno ricercato l'ampiezza, effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
 - B riceve palla con postura aperta**, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.
- Rotazioni in seguito alla conclusione dell'azione:**
 - Il giocatore A entra nel quadrato centrale.
 - Il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).
- Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
 - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va quindi "avanti e indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e corre a posizionarsi alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva (con direzione perpendicolare rispetto alla precedente). Questa trasmissione effettuata dal vertice alto al giocatore esterno può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

Note

- Durante tutto lo svolgimento dell'attività prevista i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.



Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.
- I 3 giocatori all'interno del quadrato centrale riconoscono la posizione dei propri compagni durante l'azione fornendo soluzioni di gioco scaglionate che permettano linee di passaggio a diverse altezze.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: 3 vertici del rombo hanno 2 giocatori, entrambi attivi sia come vertici (alti e bassi dell'azione) che sul passaggio "organizzativo", chi riceve palla prosegue l'azione prevista, chi dei due non la riceve attende il proprio turno di gioco rimanendo nella stessa posizione.
- In caso di 12 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco proponendo l'attività con 6 giocatori (vengono tolti i giocatori sui vertici esterni del rombo). Con 6 giocatori per stazione, nella direzione delle azioni si va "avanti e indietro".
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco proponendo l'attività con un vertice del rombo in cui ci sono 2 soluzioni.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore su di un vertice del rombo.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
ESORDIENTI U12/U13

SVILUPPI IN AMPIEZZA

12 minuti

20×32 metri

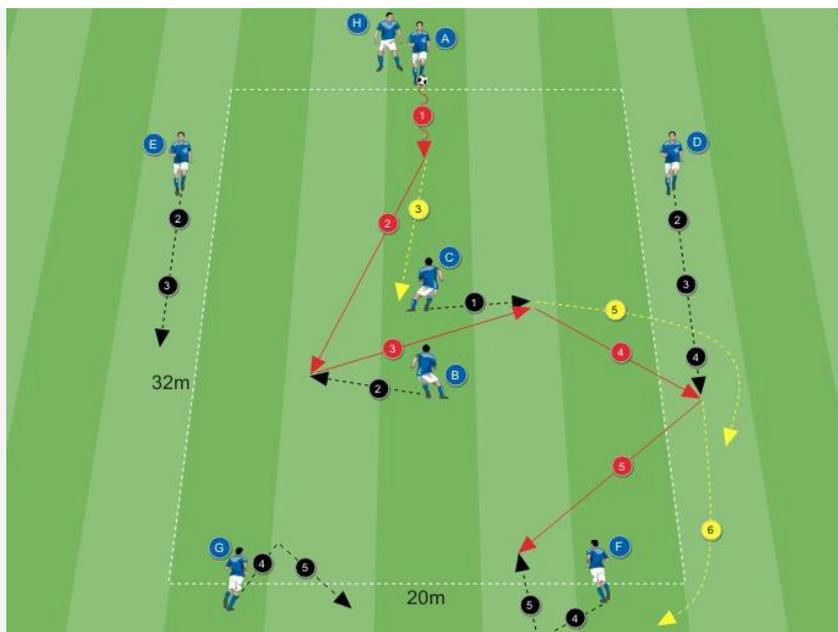
12 giocatori

Descrizione

Lo spazio attorno al quale si svolge l'attività è segnalato attraverso 4 delimitatori posizionati agli angoli del rettangolo di gioco. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Si gioca con un pallone. Si svolge una combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza avviene attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione che inizia da un lato corto del rettangolo e termina su quello opposto.

Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, 2 esterni, 2 centrali e 2 vertici alti.
- La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
 - Il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone.
 - Contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C).
 - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C.
 - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i 2 esterni che accompagnano l'azione in ampiezza).
 - I giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei 2 giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultimo passaggio previsto della combinazione. Tra i 2 vertici viene sempre preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
 - Una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto, ad iniziarla è l'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone nello sviluppo precedente.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno può anche decidere di trasmettere direttamente palla ad uno dei 2 vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
 - Il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei 2 compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo.
 - Chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva.
 - Chi trasmette ad uno dei 2 vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.
- L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei 2 centrali: nel passaggio effettuato tra i 2 giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.



Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendone fluido lo sviluppo.

Comportamenti privilegiati

- Condurre palla per dare il tempo ai compagni di effettuare movimenti e giocate funzionali allo sviluppo dell'azione (non anticipare i tempi di trasmissione palla giocando solo di prima intenzione).
- Orientarsi all'interno del campo riconoscendo gli spazi di gioco, le distanze dai compagni e la propria posizione rispetto all'obiettivo dell'azione.
- I giocatori che accompagnano l'azione danno soluzioni utili (sopra linea della palla, in diagonale e non in orizzontale) ai compagni in possesso di palla modificando velocità di corsa ed ampiezza della loro posizione a seconda delle necessità riscontrate.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere una coppia dietro ai giocatori sul lato di partenza.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 3 giocatori in attesa (2 oltre il lato di partenza ed un terzo vertice alto); aggiungere un giocatore ausilio all'interno del campo con libertà di muoversi ed entrare nelle combinazioni previste.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione prevedendo un solo vertice alto.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori, aggiungere un giocatore ausilio all'interno del campo con libertà di muoversi ed entrare nelle combinazioni previste.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
ESORDIENTI U12/U13

CROCE IN USCITA CON SOSTEGNO

12 minuti

15×15 metri

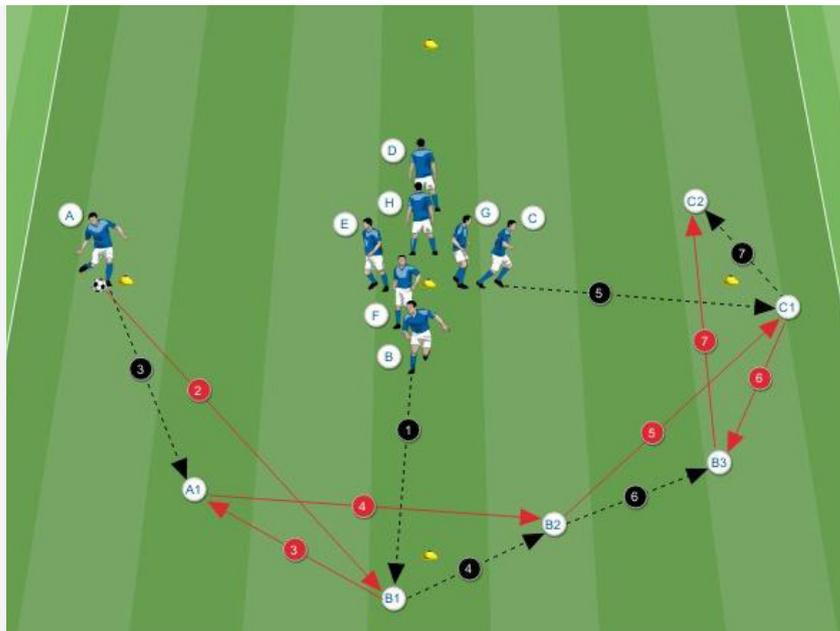
12 giocatori

Descrizione

I giocatori si dispongono come da figura. L'attività si svolge utilizzando dei delimitatori collocati a forma di rombo. L'attività prevede una ripetizione ciclica di gestualità tecniche con l'obiettivo di sperimentare tempi di trasmissione palla, tipologia di postura di ricezione del pallone e individuazione delle soluzioni di gioco più efficaci in base all'obiettivo prefissato.

Regole

- La combinazione si svolge seguendo una sequenza base di azioni tecniche:
 - 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
 - 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo chiuso.
 - 3 B restituisce palla ad A, che va in sostegno in A1.
 - 4 A trasmette palla a B che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
 - 5 C si muove in C1; B trasmette palla a C.
 - 6 C restituisce palla ad B, che va in sostegno in B3.
 - 7 B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.
- La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.
- In seguito alla comprensione del compito, vengono inserite delle possibili varianti alla sequenza base:
 1. Se al punto 2R, B riceve con postura aperta, può passare palla a C, questo passaggio può avvenire sia attraverso una trasmissione di prima intenzione (se il suo compagno ha già effettuato il movimento di apertura) che attraverso una conduzione di palla che precede il passaggio (così da permettere a C di avere il tempo necessario per arrivare nella posizione prevista).
 2. Se al punto 2R, il giocatore F effettua un movimento di smarcamento in lieve sostegno rispetto alla posizione di B, quest'ultimo può anche decidere di effettuare un passaggio interno (premiando il movimento di F) invece che cercare il sostegno di A o cercare subito C (qualora abbia ricevuto con postura aperta). Anche F, ricevuta palla, può decidere se trasmetterla nuovamente a B oppure dare continuità all'azione passandola a C (qualora, nel frattempo, questo abbia effettuato una corsa in uscita per ricevere palla).
 3. Inserire un secondo pallone.
 4. Chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa i partecipanti ad adattare la sequenza dando prevalenza di utilizzo all'altro piede.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere l'orientamento della propria postura ed effettuare la trasmissione di palla più efficace possibile.
- Modulare i tempi della trasmissione di palla al compagno in funzione della sua possibilità di ricevere il passaggio: anticiparli se è già pronto a ricevere il passaggio; ritardarli quando non è ancora disponibile al controllo del pallone.
- Dimostrare visione periferica e comprensione delle opportunità fornite dai compagni variando la tipologia di giocata (a sostegno, ricerca del vertice o in appoggio) una volta inserite altre opportunità di passaggio rispetto alla versione base dell'attività.



Adattamenti numerici

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore in fondo a 2 file e usare da subito 2 palloni.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere un giocatore in fondo ad ogni fila e usare da subito 2 palloni.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco usando 3 file da 2 orientante a creare 3 angoli di 120°.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: mantenere le dinamiche dell'attività invariate rispetto all'adattamento con numero pari immediatamente inferiore.

Ambito
TECNICOContenitore
TECNICA IN MOVIMENTOCategoria
ESORDIENTI U12/U13

AZIONI PREDETERMINATE CON TIRO

12 minuti

42×14 metri

12 giocatori

Descrizione

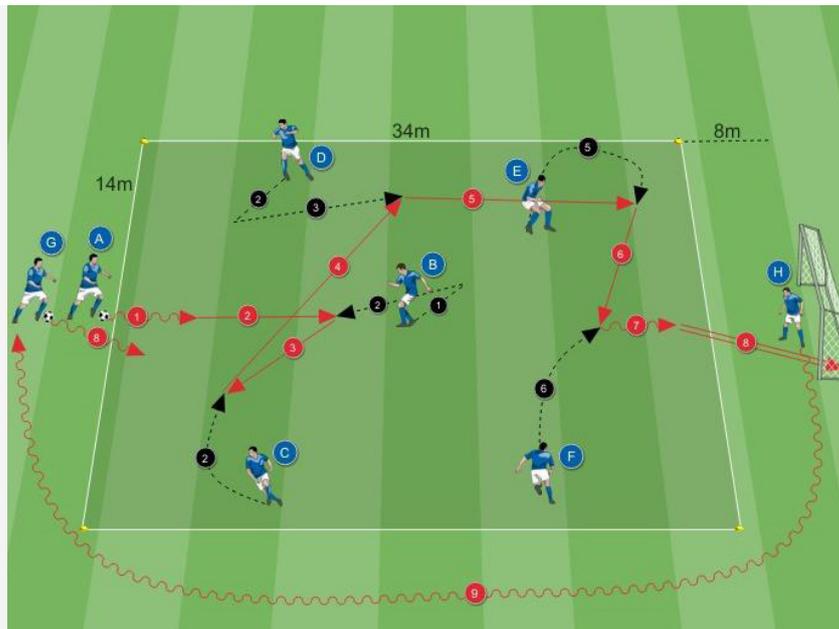
Si gioca utilizzando un campo rettangolare al di fuori del quale viene posizionata una porta di dimensioni regolamentari. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Si svolge una combinazione di gestualità tecniche con l'obiettivo di portare un giocatore alla finalizzazione. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra 5 giocatori posizionati in modo casuale all'interno di uno spazio predeterminato ed un sesto che entra nello stesso conducendo una palla. I 2 giocatori non coinvolti inizialmente nella combinazione di passaggi si collocano dietro al compagno che dà il via alla combinazione precedente (entrambi i giocatori in attesa sono in possesso di un pallone).

Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio prevede la successione continua della seguente serie di passaggi:
 - Passaggio in avanti (sulla figura).
 - Un passaggio indietro (sulla figura).
 - Un passaggio nello spazio (sulla corsa).
- In seguito alla conclusione della prima sequenza di trasmissioni palla, la ripetizione dei passaggi continua solo se ci sono le 2 condizioni indispensabili affinché questa avvenga correttamente:
 - Un giocatore posizionato sopra la linea della palla.
 - Un giocatore che si inserisce nello spazio attraverso una corsa per ricevere il passaggio di un compagno.
- Quando un giocatore si ritrova in possesso del pallone e senza una delle 2 soluzioni utili allo svolgimento dell'azione prevista (presentate in precedenza), allora quest'ultimo termina la sequenza andando al tiro verso la porta posizionata oltre al rettangolo di gioco.
- Il rientro nella posizione di partenza avviene conducendo palla all'esterno dello spazio delimitato ed andando così a posizionarsi dietro ai compagni in attesa di iniziare una nuova azione.
- Durante tutto lo svolgimento dell'azione viene data l'indicazione che il pallone deve rimanere sempre in movimento.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni. La disposizione dei giocatori all'interno dello spazio di gioco definito è casuale e può variare in accordo con le scelte effettuate dagli stessi durante ogni fase del gioco.

**Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere i tempi corretti per dare una soluzione di gioco attraverso una corsa d'inserimento nello spazio al compagno che riceve il passaggio all'indietro.
- Guadagnare tempo di gioco conducendo la palla o mantenendone il possesso quando nessun compagno dà soluzioni utili al corretto sviluppo dell'azione.
- Riconoscere quando c'è effettivamente una situazione favorevole al tiro in porta evitando di forzarlo ed avvicinandosi così all'obiettivo.

**Adattamenti numerici**

- In caso di 10 giocatori: aggiungere una coppia dietro ai giocatori sul lato di partenza.
- In caso di 12 giocatori: raddoppiare la stazione prevedendo solo 4 giocatori all'interno del campo e calciando in porta senza il portiere.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione prevedendo solo 4 giocatori all'interno del campo ed inserendo il portiere.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore dietro ai compagni in attesa di iniziare l'azione di tiro.



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

